benvenuti in **redazione**

Diciamo la verità: quando il nuovo anno è alle porte nessuno sa resistere alle lusinghe di un oroscopo rivelatore di ciò che lo attende. Noi, che in redazione abbiamo un'astrologa provetta (la nostra amica e collega Silvia Bombelli) ci siamo fatti fare previsioni personalizzate. Presi dall'euforia, poi, non abbiamo resistito all'idea di abbinare le caratteristiche di ogni segno al suo piatto ideale. Incredibile: sono risultati tutti azzeccati! Ognuno di noi si è leccato i baffi con la ricetta consigliata dall'oroscopo! Anche se ai più scettici resta il dubbio che ci fosse il trucco: le abbiamo fatte tutte buone! In questo numero che sfoglierai a Capodanno d'altronde le leccornie non potevano mancare: ti rifarai sicuramente gli occhi con otto dolcissimi trifle, ovvero torreggianti strati di pan di Spagna, savoiardi, bignet o brownies copiosamente imbevuti di creme (a pag. 68); avrai voglia di brindare con le colorate e saporite torte salate ideate per un cocktail tra amici (a pag. 34); con il poster centrale, dedicato alle capesante, penserai a bollicine e notti di festa. Lo stesso effetto ti faranno astice, anatra e lenticchie, i 3 ingredienti a cui sono dedicate le nostre schede. Non mancano i 3 menu completi di Capodanno. Ancora una volta, non potrebbero essere più diversi uno dall'altro: un giovanissimo, veloce e alcolico drink party (pag. 32); un tradizionalista e corroborante cenone ispirato alla montagna (pag. 44); una proposta a tutto veg per chi è attento a coniugare bontà e leggerezza (pag. 66), che ci fa anche il regalo di comprendere sole ricette che puoi cucinare in anticipo. Così, se all'ultimo ti capiterà di alzare il gomito, non rischierai di sbagliare il sale!

Daniela Falsitta, redattrice

STELLE e padelle

Con Giove, Saturno e Plutone nel segno ne vedrai delle belle, caro Capricorno. Il primo pianeta ti porta **gioia di vivere**; il secondo dà il ritmo per affrontare ogni cosa senza dispersioni di energia; il terzo lavora nel profondo rimescolando il **magma** di pensieri che sobbollivano inascoltati da tempo. Così la tua anima da impaludata che era si fa vulcanica. Non saranno tutti guizzi e lapilli ma ti libererai di un peso. Ti verrà voglia di goderti piccoli sfizi a profusione. I tuoi tratti si distendono, l'incarnato si fa roseo e la **silhouette sinuosa**. Già, perché anche a tavola diventerai un po' più edonista e ghiotto **S.B.**

Cambi ritmo e ti godi momenti di sano **piacere**: puro e **meritato** ristoro

sommario

gennaio

44
Il cotechino, un must del Capodanno, è nel ripieno dei tortelloni

56
Elegantissime capesante guarnite con frutta, verdura ed erbe profumate

veg per tutti

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

2,5 kg
DI CIOCCOLATO
fuso, a pezzetti o grattugiato, per dessert decorativi e golosi

14
ARANCE
ma anche clementine, mandarini, lime, pompelmi e limoni per piatti dolci e salati

E ANCORA LENTICCHIE, COTECHINO, CAPESANTE, ASTICE, MELAGRANA E SPUMANTE PER FESTEGGIARE

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

38
Idea regalo: torrone al cioccolato con farciture golose

indice delle RICETTE

la scuola di giallo

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci e drink

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

RICETTA ANTISPRECO

Tartufi di pandoro

Si impasta il pandoro avanzato con panna e scorzette d'arancia, si modella in piccoli tartufini e si ricopre con frutta secca, cioccolato o cacao. ***https://ricette.giallozafferano.it/Tartufi-di-pandoro-al-cioccolato.html***

MERENDA GOLOSA

Torta di mele e mascarpone

È una variante della classica torta di mele. Si fa con uova, farina, mele Golden, zucchero, un baccello di vaniglia e, al posto del burro, si usa il mascarpone. Il risultato è una torta dalla consistenza molto morbida, ideale da gustare con tutta la famiglia con una nevicata di zucchero a velo a colazione oppure a merenda. ***https://ricette.giallozafferano.it/Torta-di-mele-e-mascarpone.html***

sui social

PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Crema pasticcera a regola d'arte

Masterclass d'eccezione con Iginio Massari. ***https://youtu.be/6_A-UU-QPr8***

RECORD DI CONDIVISIONI

Paccheri con salsiccia e funghi

Pasta al forno succulenta. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10157082056816896***

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Panini con gocce di cioccolato

Soffici e semplici da preparare. Meglio farne in quantità doppia, perché finiranno in un attimo. ***https://www.instagram.com/p/B44WsnkAhVa***

prossimamente

CREATIVO

Panino con barbabietola e pollo

COLORATO, SPEZIATO E FANTASIOSO

DI MARE

Rigatoni con genovese di polpo

UN PRIMO RICCO E CREMOSO

IL NATALE MERITA
LURPAK®
PRODOTTO DA
100%
LATTE FRESCO
LURPAK®
BURRO
LEGGERMENTE
SALATO

Panettone Gran Sicilia
Crema di Pistacchio

Panettone alla Crema
"Arancia Rossa di Sicilia IGP"

Panettone alla Crema
"Limone di Siracusa IGP"

"La dolce differenza"

DI COSTA S.p.A.
www.dicosta.it

DI FRANCESCA TAGLIABUE

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

FLAN DI ZUCCA

https://ricette.giallozafferano.it/Flan-di-zucca.html

@Gilda: Ciao, ho avanzato della crema di caprino, posso congelarla? Se sì, poi come la riutilizzo?

@Giallozafferano: Ciao, sconsigliamo di congelarla perché potrebbe perdere consistenza e gusto... potresti invece utilizzarla per condire la pasta, è deliziosa.

Spezzatino di manzo

https://ricette.giallozafferano.it/Spezzatino-di-manzo.html

@Pietro: Vorrei farlo con le patate: mi chiedo se sarebbe meglio farle cuocere a parte e poi aggiungerle, oppure metterle direttamente durante la preparazione? Grazie.

@Giallozafferano: Ciao Pietro, puoi aggiungere le patate tagliate a cubetti a metà cottura.

VERZA E PATATE

https://ricette.giallozafferano.it/Verza-e-patate.htm

@LORENZA: PREPARANDO IL PIATTO IL GIORNO PRIMA, È CONSIGLIABILE COMPLETARLO SUBITO CON LA PROVOLA E GRIGLIARE O È MEGLIO FARLO AL MOMENTO DELLA CONSUMAZIONE?

@GIALLOZAFFERANO: CIAO, PUOI CUOCERE LE VERDURE IN PADELLA IL GIORNO PRIMA E GRATINARLE IN FORNO CON LA PROVOLA IN UN SECONDO MOMENTO, PRIMA DI SERVIRLE

La seconda vita del pandoro

Alessandra: "Ciao! A Natale abbiamo sempre dei pandorini per i miei figli, ma spesso avanzano. Qualche idea?

Redazione: Rivesti di pellicola 1 stampo da charlotte di 18 cm e ricopri fondo e bordi con 3 pandorini a fettine. Sciogli 50 g di zucchero in una padella antiaderente e caramella 2 pere tagliate a fettine sottili. Ammolla e sciogli in poca acqua 8 g di gelatina in fogli e mescolali a 300 g di crema pasticcera, poi incorpora anche 225 ml di panna fresca montata, con movimenti delicati. Versa la crema nello stampo preparato, alternandola a fettine di pera; chiudi con fette di pandoro, sigilla tutto con pellicola e metti in frigo per 6 ore. Sforma la charlotte al momento di servire e spolverizza di zucchero a velo.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

Nestlé
il latte condensato
ACCENDI IL TUO NATALE!
Torta Mou con frutta secca
Ingredienti per una tortiera da 24 cm:
Per la pasta frolla:
• Burro, 200 g
• Farina 0, 300 g
• Zucchero a velo, 75 g
• Uovo, 1 tuorlo
• Estratto di vaniglia
• Legumi secchi, q.b.
Per il ripieno:
• 1 Latta da 397 g de Il Latte Condensato Nestlé
• Noci, 40 g
• Mandorle, 40 g
• Nocciole, 40 g
• Scaglie di cioccolato fondente, q.b.
Tempo di preparazione: 30 minuti
+ riposo della pasta frolla
+ 3 ore di cottura
Difficoltà: Facile
PER IL RIPIENO:
1- Riporre la latta de Il Latte Condensato Nestlé in una casseruola, riempire con acqua fino a metà della latta e portare ad ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere per 3 ore. 2- Spegnere il fuoco e lasciare raffreddare. Estrarre la latta con un guanto da cucina e passarla sotto l'acqua fredda prima di aprirla: attenzione, sarà molto calda.
PER LA PASTA FROLLA:
1- Lavorare il burro freddo con la farina; aggiungere lo zucchero, il tuorlo d'uovo e l'estratto di vaniglia e amalgamare il tutto. Riporre l'impasto su un piano da lavoro e conferire una forma a panetto. Avvolgere in pellicola e riporre in frigorifero per almeno un'ora. 2- Stendere la pasta frolla con un mattarello, trasferirla nella tortiera e cuocere la pasta frolla a 180°C per 20 minuti, coperta da uno strato di fagioli secchi per evitare che si gonfi. Cuocere per ulteriori 10 minuti senza legumi per far dorare anche il centro e lasciare raffreddare. 3- Nel frattempo, mescolare la crema de Il Latte Condensato Nestlé con una frusta per farla tornare cremosa, incorporando la frutta secca e versarla all'interno del guscio di frolla. 4- Decorare con frutta secca e scaglie di cioccolato e lasciare raffreddare per almeno 4 ore prima del taglio.
Buon Natale
Nestlé
il latte condensato
L'ingrediente cremoso per i tuoi dolci

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Spassarsela durante le feste, sapendo che poi la leggerezza si trova facilmente al mercato, con frutta e verdura depurative

POMPELMO

Ci sono due varietà di pompelmo: giallo e rosa. Il primo è ricco di vitamina C e ha proprietà digestive e diuretiche.
Il pompelmo rosa ha sapore più dolce contiene anche vitamina A e ha virtù anti invecchiamento. Diversamente da quanto ogni tanto viene dichiarato, il pompelmo non fa dimagrire. Tuttavia è indicato nelle diete, perché povero di zuccheri e calorie. Va invece evitato da chi ha problemi di stomaco.
Acquisto Verifica che sia ben sodo e abbia la buccia integra, tesa e brillante. I frutti migliori sono quelli più presanti: la loro polpa infatti è particolarmente ricca di succo.
Preparazione È ottimo al naturale, spremuto, in insalate e macedonie. Per servirlo, spella gli spicchi al vivo: asporta la calotta superiore e inferiore con un coltellino affilato, incidi la buccia in profondità, in modo da eliminare la scorza e la pellicina bianca senza intaccare gli spicchi. Introduci poi la lama del coltellino fra uno spicchio e l'altro ed estraili.

Ricco di fibre
e potassio: rinforza il tono muscolare, è depurativo, regola il flusso dei liquidi e quello intestinale.

carciofi FIORI d'inverno

Il carciofo fresco ha foglie lucide, croccanti e serrate come un bocciolo. Quando invecchia, tende ad aprirsi e a formare al suo interno un fieno. Verifica che il gambo sia rigido e sodo: in cucina è una prelibatezza. Privalo della parte più esterna, e servilo in pinzimonio, nel risotto o fritto. I carciofi si conservano in frigo per una settimana. Puliscili solo al momento dell'utilizzo: elimina le spine, le foglie più dure e l'eventuale fieno. Per evitare che annerisca, immergilo in acqua fredda con succo di limone.

Leggeri
In 100 g di carciofi ci sono solo
22 kcal

cedro, porro bianco, rape, scarola, aglio, cachi, melagrana, pere, gambero rosso

COTECHINO tradizionale

È una specialità Igp di Modena identificata con il bollino europeo e il logo del Consorzio.
Produzione È un impasto fresco di suino fatto con carne magra, pancetta e cotenna insaporite con chiodi di garofano, pepe, noce moscata, cannella e vino e poi insaccato in budelli. È ancora lavorato in modo artigianale, quindi può presentarsi con una forma irregolare, che non ne pregiudica la qualità.
Preparazione Metti a bagno il cotechino per 2 ore in acqua fredda. Sgocciolalo, punzecchialo in diversi punti con uno stecchino, avvolgilo in un telo e cuocilo in una casseruola con abbondante acqua fredda per almeno un'ora e mezza. Se invece lo acquisti precotto, tuffalo con la sua busta in acqua fredda, porta a ebollizione e cuoci per per 20-30 minuti.

SIMBOLI ANTICHI
I segni zodiacali, creati dai Babilonesi secondo l'allora posizione delle costellazioni rispetto al Sole, possono essere stilizzati in piccoli simboli uguali da sempre, che diventano deliziosi talismani perfetti anche per decorare i biscotti.

ASTRI in cucina

Anche in fatto di gusti ogni segno ha la sua inclinazione che si amplifica o cambia di tono secondo i transiti planetari: ecco come, al netto di ascendenti potenti, ti sentirai ai fornelli, a tavola o al ristorante nell'anno nuovo

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **SILVIA BOMBELLI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

2020 un anno stuzzicante

Il 2020 inzia con un transito nuovo di zecca, quello di Giove. Ogni volta che cambia di posto ci regala una nuova visione della vita, come se ci sfilassimo i vecchi occhiali da sole per indossarne un paio con le lenti di un altro colore. Da quelle gold dello scorso anno, quando Giove se ne stava beato in Sagittario, viaggiatore edonista, a quelle super hi-tech dell'attuale transito in Capricorno: anti nebbia, anti riflesso e con protezione antigelo. Perché in questo segno concreto e caparbio, disposto a tutto per arrivare alla meta, anche Giove si fa pragmatico e rende piacevole quello che è utile portando fortuna ai "seriamente intenzionati", senza dare spazio a frivolezze random. Diminuiranno le sperimentazioni sfrenate di qualunque ingrediente purché intercontinentale; la cucina sarà meno spettacolarizzata e si tornerà a godere tanto di libagioni sincere, ghiotte e sostenibili. Sane e un po' più nostrane.

BRINDISI stellari

Anche in fatto di bollicine ogni segno ha i suoi gusti: per i segni di Fuoco (Ariete, Leone, Sagittario) i **pas dosé** sono l'ideale, perché ben si sposano con la loro indole "integrale"; per i segni di Terra (Toro, Vergine, Capricorno) non si sbaglia con un **classico extra brut**: concreto e senza fronzoli. Gli artistoidi segni d'Aria (Gemelli, Bilancia, Acquario) scelgono evocativi **rosè**, mentre per i segni d'Acqua (Cancro, Scorpione, Pesci), ribelli sognatori, è meglio uno Champagne, ma che sia **millesimato** e ancor meglio blanc de blanc.

URANO INNOVA E RENDE PIÙ TECNOLOGICI TAVOLA E FORNELLI

La Luna dice che...

È come un interruttore: fissa o rilascia. Marinai e contadini seguivano il suo corso per decidere quando salpare l'ancora, seminare o vendemmiare; regnanti e generali per scegliere le date di nozze e battaglie e, ancora oggi, c'è chi pianifica **in base alle fasi** della Luna anche la dieta. Se la cominci proprio il giorno in cui da piena diventa calante, ti sgonfierai più rapidamente. Se, invece, vuoi metter su peso, dacci dentro con i carboidrati quando la Luna cresce.

Biscotti zodiaco

Lavora 300 g di farina con 150 g di burro freddo, forma una fontana, crea un incavo al centro e unisci 1 uovo, 2 tuorli e 120 g di zucchero. Forma una palla e metti in frigo per 1 ora, poi stendila a 1 cm di spessore e ricava biscotti ovali. Infornali a 180° per 15 minuti. Monta 1 albume con 150 g di zucchero a velo; metti la glassa in una siringa senza ago e disegna i segni zodiacali sui biscotti.

Filetto di manzo con pancetta e cipolle

Preparazione **30 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fette di filetto di manzo di 4 cm di spessore - 8 fette di pancetta stesa - 8 cipolle rosse - rosmarino - vino bianco - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, lavale, tagliale a metà e affettale; falle appassire in una padella con un filo di olio, una noce di burro e un pizzico di sale. Irrora con 1 dl di vino e prosegui la cottura a fuoco basso con il coperchio per 30 minuti, unendo cucchiai di acqua calda quando necessario. Regola di sale e pepe e completa con una manciatina di aghi di rosmarino tritati e poco burro freddo.
Arrotola 2 fettine di pancetta e 1 ramettino di rosmarino intorno ai bordi ciascun filetto e fissa con spago da cucina. Scalda una bistecchiera a fuoco alto e scotta i filetti su entrambi i lati. Trasferiscili in una pirofila, regolali di sale e pepe e cuoci in forno già caldo a 200° per 10-12 minuti, a seconda del grado di cottura desiderato.
Togli i filetti dal forno, avvolgili uno a uno in alluminio e falli riposare per per 2 minuti; intanto riscalda le cipolle. Elimina lo spago attorno ai filetti, trasferiscili nei piatti caldi e servili subito con le cipolle.

ariete instancabile concreto

Tra i pochi segni che fieramente ostentano un genuino amore per le **proteine animali**, meglio se bovine, sei anche una buona forchetta. Devi recuperare le immense energie che spendi ogni giorno per portare a termine i tuoi compiti con spirito **battagliero e fiero**. Non lesinare con le verdure, rimineralizzanti naturali, per nutrire i tuoi possenti muscoli e i neuroni.

toro simpatico edonista

Sei il più ospitale dei segni zodiacali e sulla tua tavola piatti suadenti, meglio se tradizionali, sono sempre **abbinati** con precisione ai vini così come a tovagliato, centrotavola e argomenti di conversazione. Tutto è **armonioso**. È Venere, tuo pianeta guida, a renderti così simpatico e godibile. Se riduci un po' l'apporto di panna e salse alla tua dieta, poi, non ti resisterà davvero più nessuno.

Bassotti romagnoli al forno

Preparazione **40 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **6-8 persone**

600 g di farina - 5 uova - 3 tuorli - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 l di brodo di gallina e di manzo - 60 g di burro - pangrattato - noce moscata - cannella in polvere

Impasta la farina con uova e tuorli, fino a ottenere una palla liscia. Falla riposare avvolta in pellicola per 30 minuti. Appiattisci con le mani 1/4 della pasta per volta e passala fra i rulli dell'apposita macchina, partendo dalla tacca più larga. Assottiglia man mano la sfoglia, fino ad arrivare alla penultima tacca. Fai asciugare le strisce ottenute, arrotolale, tagliale a striscioline di 2-3 mm di spessore e srotola le matassine.
Ungi una pirofila con burro e cospargila con pangrattato. Disponi sul fondo 1/3 dei tagliolini nel senso della lunghezza e spolverizzali con 1-2 cucchiai di parmigiano reggiano, 1 pizzico di cannella, 1 grattugiata di noce moscata e qualche fiocchetto di burro. Posiziona un altro terzo di pasta perpendicolarmente alla prima e condiscila come prima. Termina con i tagliolini rimasti nel senso della lunghezza.
Compatta e versa una quantità di brodo caldo sufficiente a coprire a filo i tagliolini. Completa con parmigiano reggiano grattugiato e poco burro; cuoci in forno a 200° per 30 minuti. I bassotti saranno pronti quando i tagliolini avranno assorbito tutto il brodo e sulla superficie si sarà creata una crosticina.

gemelli
tenero
creativo

Vuoi tutto e il suo contrario. Puoi sembrare ambiguo. ma sei solo confuso dalle tue stesse **contraddizioni**. La verità è che sei un tenerone e, per paura di sbagliare, ti blocchi nella scelte. In questa tua perenne tensione ti plachi e ritrovi il tuo equilibrio coltivando **l'arte del bello**. Amante dell'arte, delicato nei gusti (e nei modi), anche in cucina cerchi e crei piccoli capolavori.

Finti sushi très chic
La ricetta ha tutte le caratteristiche dei gemelli: sembrano rotolini giapponesi, invece sono bocconcini fatti con frittatine francesi. E il pesce affumicato è simbolo di eleganza: per i gemelli combinare buono e bello è imprescindibile.

Rotolini di crêpes con pesci affumicati

Preparazione **50 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

125 g di farina - 2,5 dl di latte - 3 uova - 150 g di spada affumicato a fettine - 100 g di ricotta - 50 g di panna acida - erba cipollina - 150 g di tonno affumicato a fettine - 150 g di robiola - 4-5 pomodori secchi - origano - 150 g di salmone affumicato a fettine - 150 g di formaggio spalmabile - 1 cucchiaino di cren grattugiato - aneto - succo di limone - burro - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Metti la farina in una ciotola, versa il latte freddo, mescolando con una frusta e unisci le uova, 1 alla volta, 20 g di burro fuso e 1 pizzico di sale. Mescola, fino a ottenere un composto liscio. Copri con pellicola e fai riposare in frigo per 30 minuti. Spennella una padella antiaderente di 24 cm di diametro a bordi bassi ben calda con poco burro. Versa 1 mestolino di pastella, facendo roteare la padella, per coprire il fondo con un velo uniforme. Cuoci per 1 minuto, gira la crêpe e cuocila sull'altro lato. Prosegui fino a esaurire la pastella e man mano impila le crêpes.
Monta la ricotta con sale, pepe e la panna acida e profuma con poca erba cipollina tagliuzzata. Unisci alla robiola un pizzico di origano e i pomodori secchi sgocciolati e tritati finemente. Mescola al formaggio spalmabile il cren e poco aneto tagliuzzato. Condisci i pesci affumicati con poco olio, succo di limone e pepe.
Spalma 1/3 delle crêpes con la crema di ricotta e farciscile con le fettine di spada. Arrotolale ben strette, avvolgile in pellicola e mettile in frigo per 30 minuti. Procedi allo stesso modo con un altro terzo di crêpes, farcendole con la robiola e il tonno e le ultime con il formaggio spalmabile e il salmone. Riprendi i rotolini di crêpes, toglili dalla pellicola e tagliali a rondelle di 2-3 cm di spessore. Sistemali su un piatto da portata e decora a piacere con aneto, erba cipollina e origano.

♋ cancro
tenero artista

Governato dalla Luna e per questo un po' umorale, puoi diventare improvvisamente mesto e di nuovo inspiegabilmente garrulo. Sei molto attaccato alla famiglia e **coccoli i tuoi** con mille attenzioni. Premuroso, ma mai frettoloso, prediligi **piatti ben costruiti**, da godere anche con gli occhi. La pasticceria è la tua vera passione.

♌ leone
regale deciso

Te ne stai in attesa sul tuo masso con sguardo apparentemente **distaccato** sulla savana e quando ti gira balzi sulla preda. Puoi prenderti chi vuoi, anche con **Urano e Saturno** che ti tendono qualche trabocchetto. Ma ti servono molte più energie. Quindi scegli piatti unici corroboranti e saporiti. Carni magre e verdure amare ti mantengono supertonico e agile.

Torta fondente con ganache e lamponi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **8 persone**

Per la torta: 180 g di farina 00 - 150 g di zucchero - 50 g di mandorle tritate - 60 g di burro - 30 g di cacao amaro - 6 uova
Per la farcitura: 300 g di cioccolato fondente - 3 dl di panna fresca - 250 g di confettura di lamponi - 1 bicchierino di kirsch o altro liquore alle ciliegie - 150 g di lamponi freschi

Sguscia le uova in una ciotola, unisci lo zucchero e disponila a bagnomaria su una casseruola con acqua in leggera ebollizione e inizia a montare con le fruste. Quando il composto sarà tiepido, togli dal bagnomaria e monta gli ingredienti a lungo con le fruste, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi gradualmente il cacao e la farina setacciati, le mandorle e il burro fuso, mescolando delicatamente con una spatola.
Versa il composto in uno stampo di 24 cm di diametro foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti; se infilzi uno stecchino nella pasta, dovrà risultare asciutto. Sforma la torta su una gratella, falla raffreddare, quindi tagliala in 3 dischi dello stesso spessore.
Fai la ganache: porta a ebollizione la panna in una casseruola, unisci il cioccolato tritato finemente e mescola, fino a ottenere una crema omogenea. Lasciala raffreddare, poi montala con la frusta elettrica, finché sarà ben spumosa. Sciogli la confettura con il liquore in un pentolino e spennellane metà sul disco di base; aggiungi il secondo disco e spalmalo con la confettura rimasta; completa con il terzo disco. Spalma la superficie della torta con la ganache preparata, aiutandoti con una spatola, Distribuisci come più ti piace i lamponi sulla torta e mettila in frigo fino al momento di servire.

Tagliatelle con ragù d'anatra e radicchio

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di tagliatelle fresche - 500 g di petto di anatra - 100 g di speck a fette - 3 cucchiai di concentrato di pomodoro - 2 cipolle - 1 costa di sedano - 1 carota - vino bianco - 3-4 bacche di ginepro - 2 foglie di alloro - 2 foglie di salvia - 2 cespi di radicchio di Treviso tardivo - riduzione o glassa di aceto balsamico - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia il petto d'anatra privato della pelle a cubetti e lo speck a listarelle. Spella le cipolle e tritale. Pulisci la carote e tritala con il sedano. Rosola in una casseruola metà della cipolle e tutto il mix di sedano e carota con poco burro e olio, unisci anatra e speck e falli dorare, mescolando. Chiudi in una garza il ginepro, l'alloro e la salvia e aggiungili al soffritto. Sfuma con 1 dl di vino. **Abbassa la fiamma**, unisci il concentrato diluito in 1 dl d'acqua e prosegui la cottura per 30 minuti; elimina la garza con il ginepro e le erbe aromatiche. Rosola in una padella la cipolla rimasta con burro e olio, aggiungi il radicchio pulito, lavato e tagliato a pezzettini e cuoci per 10 minuti; regola di sale e pepe. **Lessa le tagliatelle**, scolale al dente e trasferiscine 1/4 in una pirofila calda. Condiscile con un po' di ragù d'anatra e di radicchio e prosegui gli strati allo stesso modo, terminando con ragù e radicchio. Metti in forno ben caldo per 2 minuti, completa con goccioline di riduzione o glassa di balsamico e servi.

vergine
frugale elegante

Chi ti corteggia resta spiazzato dalla tua **apparente indifferenza**, anche quando ti prepara tutti quei piattini belli e mai troppo saporiti che piacciono a te. La verità è che sei un tipo elegante, così composto ed essenziale che pensi basti far vibrare un sopracciglio per far capire che sei contento. Sii **più esplicito** e osa: in amore e a tavola non occorre essere sempre così bon ton.

Rustico, in apparenza
Patate, scalogni e una elementare pasta brisée: con questa ricetta il segno della vergine va sul sicuro. Ingredienti di disarmante semplicità assemblati, però, nella tecnica raffinata della tatin: un capolavoro minimalista.

Tarte tatin con patate e scalogni

Preparazione **40 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 patate medie a pasta gialla - 6 scalogni - 250 g di farina - 140 g di burro - grana padano grattugiato - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaio di zucchero - sale - pepe

Metti la farina in una ciotola con 1 cucchiaino di sale, abbondante pepe e 125 g di burro freddo a pezzetti. Lavora il tutto con le dita rapidamente, fino a ottenere un composto sbriciolato. Bagna il composto con 7 cucchiai di acqua ghiacciata e lavora la pasta con le mani, fino a ottenere una palla; avvolgila in pellicola e mettila in frigorifero per 1 ora. Sbuccia le patate, affettale, lavale e cuocile al vapore per 5 minuti insieme agli scalogni spellati e tagliati a metà nel senso della lunghezza. **Ungi abbondantemente** uno stampo di 24 cm di diametro con il burro rimasto. Spolverizza con lo zucchero e distribuiscici sopra gli aghi di rosmarino tritati. Sistema le patate a raggiera, alternandole con gli scalogni, sala, pepa e spolverizza con 1-2 cucchiai di grana padano. **Riprendila la pasta** e stendila con un matterello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di 1 cm scarso di spessore e di diametro leggermente più grande del fondo dello stampo. Appoggia il disco di pasta sopra patate e scalogni, facendolo scendere lungo i bordi dello stampo, in modo da racchiudere le verdure. Bucherella la pasta in più punti e cuoci la tarte tatin in forno già caldo a 190° per 40-45 minuti. A cottura ultimata, sforma la tatin, capovolgendola rapidamente in un piatto da portata e servi.

Parmigiano Reggiano
è una forma
di *valore naturale.*
PROGETTO QUALITÀ
PRODOTTO di MONTAGNA
PARMIGIANO REGGIANO
Il Parmigiano Reggiano non è solo il più nobile dei formaggi, è anche il più importante prodotto DOP ottenuto in montagna.
Con oltre 110 caseifici ubicati in zone di montagna e oltre 1.200 allevatori che, ogni giorno, contribuiscono a rendere più forte l'economia locale e a preservare e tutelare l'unicità del territorio montano di Parma, Reggio Emilia, Modena e Bologna.
PARMIGIANO REGGIANO
Quello *vero* è uno *solo*.
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO*
100% naturale
0 conservanti e additivi
parmigianoreggiano.it
Seguici sui nostri social e nel tuo punto vendita.
**Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio: l'assenza di lattosio è conseguenza naturale del tipico processo di ottenimento del Parmigiano Reggiano. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01 g/100 g.*

Chitarra cacio e pepe con tartufo nero

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di pasta fresca alla chitarra - 100 g di pecorino grattugiato - 1 spicchio d'aglio tritato - 5 piccoli tartufi neri - 2 acciughe sott'olio - olio extravergine di oliva - sale - 10 grani di pepe nero

Scalda 4-5 cucchiai di olio in una padella a fiamma bassa e unisci l'aglio e le acciughe; fai sciogliere le acciughe, mescolando. Pulisci i tartufi; grattugiane 3, tagliane 2 a listarelle e conserva intero l'ultimo. Unisci i 4 tartufi tagliati e cuoci a fuoco basso, per 4-5 minuti.
Avvolti i grani di pepe in un foglietto di carta da forno e frantumali con il batticarne. Cuoci la pasta alla chitarra al dente in abbondante acqua bollente salata e tieni da parte 1 dl circa di acqua di cottura della pasta.
Fai saltare la pasta sgocciolata in una padella con un filo d'olio e buona parte dell'acqua di cottura della pasta. Quando si formerà una cremina fluida, aggiungi il pepe e spegni. Unisci il pecorino e mescola velocemente; se si addensasse troppo, versa ancora poca acqua di cottura. Aggiungi anche la salsina al tartufo, completa con il tartufo rimasto tagliato a lamelle e servi subito.

bilancia
romantico
misurato

Venire a casa tua è davvero **confortante**: il divano è comodo, la tavola apparecchiata deliziosamente e il menu gustoso seppur bilanciato. Sai essere **suadente** e misurato insieme, romantico e bon ton. Guizzi sexy a base di ostriche e tartare non sono per te, ma ti attira l'idea. Provaci, è Marte che te lo chiede.

scorpione
elettrico
plutonico

L'opposizione di Urano ti dà una **consapevolezza** monumentale. Per questo sei nervosetto. Per ora tieni a bada il pungiglione, medita il tuo prossimo piano diabolico (**la sida ti intriga**) e affonda le tue chele nelle carni che più ami: cuore, fegato e cervello.

Terrina di fegatini con pere caramellate

Preparazione **1 ora**
Cottura **2 ore e 15 minuti**
Dosi per **6 persone**

350 g di fegatini di pollo puliti - 100 g di polpa di maiale - 100 g di petto di pollo - 150 g di lardo a fettine - 1 uovo - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 2 pere - zucchero - 50 g di nocciole sgusciate e tostate - burro - Marsala - 1 ciuffo di salvia - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

Trita il maiale e il pollo e mettili in una ciotola con metà dei fegatini a pezzetti, aglio e prezzemolo tritati e 1 bicchierino di Marsala. Fai marinare per 30 minuti. Fai appassire sedano, carota e cipolla tritati con 50 g di burro; unisci i fegatini rimasti a pezzi e 3-4 foglie di salvia. Sfuma con poco Marsala e cuoci per 2-3 minuti; trita il tutto a coltello. Sgocciola le carni crude dalla marinata, tenendo da parte i fegatini. sala, pepa e unisci alle carni i fegatini cotti, le nocciole e l'uovo. Scotta per qualche istante i fegatini crudi tagliati a pezzettoni in un padellino con poco burro, sale e pepe.
Pulisci le pere e tagliale a pezzetti. Fai caramellare in una padella 4 cucchiai di zucchero con poco burro, aggiungi le pere e cuocile per 1 minuto a fuoco vivo.
Fodera uno stampo da terrina con le fettine di lardo. Disponi 1/3 del composto di carne tritata, copri con metà dei fegatini cotti da soli e metà delle pere caramellate. Prosegui gli strati, fino a esaurire gli ingredienti e copri con le fettine di lardo che fuoriescono dallo stampo. Chiudi con alluminio e cuoci in forno a bagnomaria per 2 ore. Metti la terrina in frigo per 24 ore con sopra un peso. Toglila dal frigo 1 ora prima di servirla, sformala, decorala a piacere con croccante di nocciole spezzetato, pere caramellate e misticanza e servila a fette.

Tutto d'un pezzo
Così sembra lo scorpione... come la terrina. In realtà, sotto l'aspetto rigido e compatto, entrambi svelano passionalità, fascino e gusti contrastanti.

Baked Alaska al caffè

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **8 persone**

200 g di zucchero semolato - 250 g di farina - 1/2 bustina di lievito per dolci - 250 g di burro - 4 uova - 0,5 dl di liquore al caffè - 2 tazzine di caffè - 4 cucchiai di zucchero di canna - 800 g di gelato al caffè - 100 g di zucchero a velo - 8 albumi - sale

Monta a lungo il burro morbido con lo zucchero semolato e aggiungi le uova, 1 alla volta. Amalgama la farina setacciata con il lievito e versa il tutto in uno stampo di 24 cm di diametro foderato con carta da forno. Cuoci in forno già caldo a 160° per circa 50 minuti e fai raffreddare la torta.
Fai sciogliere lo zucchero di canna con 2 cucchiai di acqua, il liquore e il caffè. Bagna la superficie della torta con lo sciroppo. Ricopri completamente la torta con il gelato ammorbidito.
Trasferisci la torta in freezer per mezz'ora. Monta a neve gli albumi, aggiungendo e un pizzico di sale e lo zucchero a velo setacciato poco alla volta. Distribuisci la meringa ottenuta su tutta la superficie della torta, aiutandoti con una spatola. Passa la torta sotto il grill del forno per 3-4 minuti, finché la superficie risulterà leggermente dorata e servi subito.

sagittario
viaggiatore
goloso

Meno male che a tavola ci sei tu a solleticarci la mente con gioviali e infiniti **progetti di gite**, trasferte e giri del mondo (secondo possibilità logistiche). Invitarti è un piacere: **mangi tutto** con slancio e vuoi abbinarci il vino giusto, o sidro, sakè, rum, vodtka... per un giro del mondo anche col bicchiere.

capricorno
onnivoro
preciso

Non hai preclusioni alimentari, anche perché non dai molto **peso alla gola**: a te interessa nutrirti. Infatti, hai un fisico atletico o ti basta poco per scolpirlo. Sgranocchi e rumini anche mentre ti muovi e fermo non sai stare. Definisci la **meta al millimetro**, perché sapere dove andare per te è vitale.

Spiedini di pollo con frutta esotica

Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 sovracosce di pollo disossate e spellate - salsa Worcestershire - tabasco - senape, meglio se al miele - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 1 pizzico di curry - 125 g di yogurt greco - 1/2 ananas - 1 avocado - 1 mango - 1 cipolla rossa - 2 pomodori sardi - 2-3 lime - 1 ciuffo di menta - 1 ciuffo di prezzemolo - erba cipollina - 1/2 cespo di lattuga iceberg - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia a pezzi il pollo e mettilo in una ciotola con l'aglio e il rosmarino tritati, il curry mescolato allo yogurt, qualche goccia di salsa Worcestershire e di tabasco, il succo di 1 lime, un filo di olio e 1 cucchiaio di senape. Fai marinare per almeno 30 minuti. Intanto pulisci l'ananas e taglialo a pezzi. Suddividi il pollo sgocciolato su spiedini, alternandolo con l'ananas.
Dividi l'avocado a metà, elimina il nocciolo, sbuccialo, taglialo a fettine e irrorale con succo di lime. Sfoglia l'insalata, lavala, asciugala e spezzettala. Spella la cipolla rossa, lavala e riducila a rondelle. Taglia i pomodori a spicchietti. Pulisci il mango e fallo a dadi.
Scalda una piastra a fuoco medio; sala gli spiedini e cuocili per 10 minuti su tutti i lati. Distribuisci l'insalata in un piatto da portata con l'avocado, il mango, la cipolla, i pomodori e i lime rimasti a spicchietti. Profuma con foglie di menta e di prezzemolo ed erba cipollina tagliuzzata; condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Disponi gli spiedini sull'insalata preparata e servi.

Risotto con scampi alla barbabietola

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso Carnaroli - 800 g di scampi - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 porro - 1 cipolla - 1 piccola barbabietola cotta al forno - vino bianco - 0,5 di aceto bianco - burro olio - extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara il burro acido che servirà per mantecare. Trita la cipolla e falla appassire in un pentolino con 20 g di burro. Sfuma con 1 dl di vino e l'aceto e cuoci finché il liquido si sarà ridotto alla metà. Aggiungi al liquido filtrato 120 g di burro freddo poco alla volta, mescolando con la frusta. Metti a rassodare in frigo.
Pulisci sedano, porro e carota e tritali. Stacca le teste degli scampi, sgusciali, elimina il filetto nero sul dorso e sciacquali; tieni da parte teste e gusci. Metti teste e gusci in una casseruola con 20 g di burro e un filo di olio. Aggiungi metà verdure tritate e rosola il tutto per 2-3 minuti. Versa 1,5 l d'acqua, sala, porta a ebollizione e cuoci per circa 30 minuti. Filtra il brodo, frullalo con la barbabietola e passalo al setaccio.
Fai appassire il mix di verdure rimasto in una casseruola con poco burro e un filo di olio. Unisci il riso, lascialo tostare e sfuma con 1 dl di vino caldo. Unisci 1 mestolo di brodo caldo, mescola e prosegui la cottura per circa 15 minuti, versando poco brodo bollente per volta e mescolando ad ogni aggiunta. Unisci gli scampi, prosegui la cottura per 2 minuti e spegni. Aggiungi 1 cucchiaio di burro acido, mescola, lascia riposare per 1-2 minuti, pepa e servi.

≈ acquario
rivoluzionario gentile

Sei intelligentissimo e anche per questo sempre in cerca di **sentieri inesplorati**. Ti annoi, quindi ti ribelli rompendo tutti gli schemi, ma lo fai con grazia, muovendoti lento, sinuoso e magnetico come come una medusa fluorescente. **Difficile resistere** alle tue malìe, incluse quelle che porgi nel piatto. Le tue sono pietanze pittoriche. Sedersi al tuo fianco e alla tua tavola è davvero inebriante.

♓ pesci
malinconico altruista

Ti commuovi facilmente, sei il classico romanticone empatico e dolcissimo. Ma sai nascondere bene la tua sensibilità: hai **senso del dovere**, porti a termine i tuoi compiti e in famiglia sei fin troppo comprensivo. Ecco perché puoi eccedere in **ricariche compensatorie**, devi pur tenerti su. E allora vai di cibi ad appagamento rapido: lussuosi, golosi e costruiti con la massima cura. Beh, te li meriti proprio!

Astice alla catalana con verdure invernali

Preparazione **40 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 astici di circa 800 g ciascuno - 400 g di pomodori sardi - 1 carota - 1 sedano rapa - 1 cipolla rossa - 8 ravanelli - 1 piccolo finocchio - 1 bottiglia di vino bianco - tabasco - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale

Porta a bollore abbondante acqua con il vino in una pentola. Sala, immergi gli astici, chiudi e cuocili per 15 minuti. Scolali, falli intiepidire e separa le code dalle teste. Sguscia le code e ricava la polpa. Rompi le chele e preleva la polpa; tagliala tutta a tocchetti.
Pulisci la carota e riducila in nastri con il pelapatate. Spella la cipolla e dividila in fettine sottili. Pulisci i ravanelli e i pomodori e riducili a spicchietti. Sbuccia il sedano rapa, taglialo a listarelle, mettilo in una ciotola, salalo e irroralo con il succo di 1/2 limone. Pulisci il finocchio e taglialo a spicchietti.
Disponi il succo di limone rimasto, 0,5 dl di olio, sale e tabasco a piacere in un vasetto; chiudi e agita bene. Runisci tutti gli ortaggi e la polpa dell'astice in un piatto da portata e irrorali con la salsina.

Tra mare e terra

È indubbio che i pesci, segno d'acqua, prediligano i prodotti del mare. Ma essendo anche concreti e solidi, pronti a sacrificarsi per gli altri, amano in ugual misura le prelibatezze dell'orto. La catalana che consigliamo è assolutamente perfetta per la loro natura. La preziosità dell'astice potrebbe anche imbarazzarli, se non fosse mitigata dagli umili, ma vitaminici ortaggi crudi.

Naturalmente eleganti. Naturalmente colorate.

Bianche, verdi-azzurre, rosa e chocolate: le uova biologiche delle nostre galline ornamentali nascono così.

Il sapore delizioso delle uova e i naturali colori dei loro gusci dipendono dal patrimonio genetico delle prestigiose e storiche razze Gold, Dark, Blue e Red. Un piacere unico per gli occhi e per il palato, in un'esclusiva *Limited Edition* confezionata a mano.

Ogni astuccio confezionato a mano contiene combinazioni diverse di uova colorate.

lenaturelleofficial LENATURELLE.IT

RUFFINO
DAL 1877

IL BELLO E IL BUONO DEL VINO TOSCANO

La storia di Ruffino inizia nel 1877 quando i due cugini Ilario e Leopoldo cominciarono a produrre vini toscani di qualità capaci di raccontare l'Italia nel mondo avvicinando enoappassionati di ogni nazionalità alle sue tradizioni enogastronomiche e al suo stile di vita. **Grandi classici toscani** come Chianti Classico **Riserva Ducale Oro**, recentemente insignito dei **"3 bicchieri" dal Gambero Rosso** e **Brunello di Montalcino Greppone Mazzi**, sono da sempre il cuore identitario della produzione Ruffino. In parallelo, la voglia di confrontarsi sempre con nuove sfide ha portato Ruffino alla creazione di imponenti Supertuscan, fra cui il pluripremiato **Modus**, e all'acquisizione di due tenute integralmente a gestione biologica in Veneto, dove Ruffino conduce la sua produzione di Prosecco.

La **tutela dell'ambiente e della sua biodiversità** attraverso l'uso di pratiche sostenibili in vigneto e nella gestione della cantina sono ormai elementi imprescindibili per Ruffino: **nel 2021 il 40,7% dei vigneti di proprietà di Ruffino sarà a conduzione biologica** e numerose sono le pratiche ormai consolidate volte a ridurre l'impatto ambientale dell'azienda come il controllo dell'emissione di gas effetto serra, la gestione dei rifiuti volta al riciclo di oltre l'85% dei materiali di scarto e l'utilizzo sempre maggiore di energia da fonti rinnovabili.

Il marchio-contenitore **Ruffino Cares** inquadra e racconta tutti questi progetti di **sostenibilità ambientale**, insieme alla promozione del "**bere responsabile**", concetto ancorato, attraverso iniziative specifiche e di grande impatto, alla civiltà mediterranea e alla sua arte del vivere, naturalmente responsabile.

TENUTE RUFFINO

Poggio Casciano: vieni a vivere Ruffino

Poggio Casciano, storica tenuta rinascimentale di Ruffino, è una realtà profondamente ancorata al territorio capace di far vivere un'esperienza immersiva nella cultura e nel gusto toscano. Siamo alle porte di Firenze nelle splendide colline del Chianti: qui storicamente si producono i vini Supertuscan di Ruffino quali Modus e Alauda

Le Tre Rane – LOCANDA RUFFINO

Appena inaugurata la locanda Le Tre Rane-Ruffino: una cucina toscana dove vivere un autentico viaggio nei sensi, nei profumi e nei sapori. Una cucina di identità, costituita da persone, attimi e bellezza. La carta dei vini firmata interamente Ruffino prevede la possibilità di scendere direttamente nella cantina storica per scegliere le vecchie annate o dei formati speciali.

Info e prenotazioni:
tel +39 378 305 02 20
letrerane@ruffino.it
www.letreraneruffino.it
@letreraneruffino

AGRIRESORT TENUTE RUFFINO

La tenuta-agriturismo è stata recentemente ampliata con l'apertura di un Agriresort nella storica villa rinascimentale: 7 ampie camere affacciate sui vigneti, una piscina a sfioro ad uso esclusivo degli ospiti e la possibilità di visitare le cantine con percorsi di degustazione guidati dagli esperti sommelier di casa Ruffino.

Info e prenotazioni:
tel. +39 055 09 81 910
agriresort@ruffino.it
www.agriresorttenuteruffino.it
@ruffinowines @latoscanadiruffino

VISITE IN CANTINA E DEGUSTAZIONE

Un team di persone appassionate vi accoglierà e vi guiderà alla scoperta della Tenuta di Poggio Casciano e del grande mondo del vino. Durante la visita ai vigneti e alla cantina di invecchiamento gli ospiti verranno accompagnati in uno speciale percorso conoscitivo ed emozionale che si concluderà con la degustazione dei vini Ruffino abbinati alle eccellenze del territorio.

Info e prenotazioni:
tel. +39 055 64 99 712
mob. +39 378 30 50 219
hospitality@ruffino.it
@ruffinowines @latoscanadiruffino

DI FRANCESCA TAGLIABUE

zero glutine solo bontà

Essere celiaca per Mary vuol dire solo sperimentare e creare ricette ghiotte e golose per chi, come lei, deve rinunciare al glutine

Panettone salato senza glutine

Preparazione **40 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di farina senza glutine - 4 uova - 125 ml di olio di semi di girasole - 1 bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate - 250 g di prosciutto cotto e salame a dadini - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - sale

Sguscia le uova in una ciotola, aggiungi 1 cucchiaino di sale e il formaggio e mescola con le fruste elettriche. Incorpora a filo l'olio e 250 ml di acqua, con le fruste in movimento. Unisci la farina setacciata, poca alla volta, e per ultimo il lievito. **Unisci all'impasto** i salumi a dadini e mescola bene. Versa il composto in 2 pirottini di carta da 300 g o uno da 500 g, livellandolo poi con il dorso del cucchiaio. Cuoci in forno caldo a 180° per 45 minuti circa. Dopo i primi 40 minuti, infilza uno stecchino al centro dei panettoncini: ne deve uscire asciutto, altrimenti cuoci per altri 5 minuti e ripeti la "prova stecchino" (se i panettoncini si dovessero colorire troppo, coprili con un foglio di alluminio). **Una volta cotti**, sfornali e lasciali raffreddare su una griglia (se ti piace, spolverizza la superficie di semi di sesamo). I panettoni salati, una volta freddi, saranno pronti per essere tagliati a fette e serviti.

Mary

NASCE l'idea

Scoperto di essere intollerante al glutine dopo la seconda gravidanza, otto anni fa Mary si è messa a navigare in rete per cercare consigli e idee su come gestire questa "novità". Amante di dolci e lievitati come pane, pizza e focaccia (e panettoni, come in questa ricetta), Mary decide di condividere quanto imparato con chi cerca una buona cucina senza glutine. Nasce così il suo ricco blog, **Zero glutine...100% bontà** (https://blog.giallozafferano.it/zeroglutine/), ideale per chi deve fare attenzione ma non vuole rinunciare al gusto.

COME GIOIELLI NASCOSTI

CUBETTI DI COTTO

È il salume più venduto in Italia; ricco di proteine, è molto digeribile. Ce ne sono di diverse tipologie: il migliore è il "prosciutto cotto di alta qualità": contiene meno acqua ed è privo di additivi. Ci sono anche prosciutti per celiaci, privi di fonti di glutine.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

pasta per CAPODANNO

VOGLIA DI STUPIRE GLI OSPITI CON UN PRIMO PIATTO ELEGANTE E UN PO' SCENOSO? I NOSTRI CAPISQUADRA NON CHIEDONO DI MEGLIO CHE CONVINCERTI A CUCINARE LE LORO TRE PROPOSTE PERFETTAMENTE IN TONO CON L'ULTIMA NOTTE DELL'ANNO. QUALE DELLE TRE TI FA LUCCICARE GLI OCCHI?

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

La sfida dello scorso numero, dedicata al panettone salato, è stata vinta da Manuel

1 Scialatielli al limone con mazzancolle

"Preparati a ingolosire gli amici e i parenti, perché per il tuo cenone di fine anno ho in serbo un primo piatto della tradizione campana semplice ma molto stuzzicante!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2 Tagliolini all'astice su crema di burrata

"Mi metto la camicia una volta all'anno e solitamente è per la cena di Capodanno. Come non cogliere l'occasione speciale per un piatto altrettanto elegante?"

la ricetta veloce di **Manuel**

3 Tagliatelle al ragù di funghi e frutta secca

"Sulla tavola delle feste la tradizione, si sa, vince sempre. Se tra arrosti e lasagne la vita dei vegetariani non è sempre facile, le mie tagliatelle al ragù sono la rivisitazione veg del classico che metterà tutti d'accordo. Anche la nonna!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Scialatielli al limone con mazzancolle

Per 4 persone
Per gli scialatielli: 400 g di semola di grano duro rimacinata - 1 uovo medio - 175 ml di latte - 30 g di pecorino grattugiato - 10 ml di olio extravergine d'oliva - basilico - sale
Per condire: 8 mazzancolle - 200 g di stracciatella di bufala - 2 limoni medi non trattati - 100 g di burro - origano fresco - olio extravergine d'oliva - pepe

In una ciotola lavora la semola, l'uovo, il pecorino, il basilico sminuzzato e il latte. Versa l'olio e impasta sul piano. Avvolgi il panetto nella pellicola e fallo riposare.
Pulisci le mazzancolle staccando il capo e sfilando il filo nero. Elimina zampe e carapace e taglia la polpa a tocchetti di 1,5 cm. Condisci con olio e pepe e metti via.
Riprendi la pasta, tirala sul piano spolverizzato con la semola a uno spessore di 4 mm e arrotolala; tagliala in tante striscioline lunghe circa 15 cm. Srotola gli scialatielli e lessali in acqua salata. Intanto sciogli il burro in un tegame, aggiungi il succo dei limoni e agita la padella.
Scola gli scialatielli, versali nel tegame con poca acqua di cottura, dividi la pasta nei piatti e guarnisci con la stracciatella, le mazzancolle e la scorza grattugiata dei limoni. Completa con origano e pepe.

Tagliolini all'astice su crema di burrata

Per 4 persone
1 litro di brodo di pesce - 250 g di tagliolini all'uovo - astice precotto da 1 kg (da cui ricavare 150 g di polpa) - 10 ml di olio extraverine d'oliva - 1 peperoncino fresco - 1 cucchiaino di miele - 200 g di burrata - basilico - 1 limone non trattato - sale - pepe

Fai la crema: in un mixer raccogli la burrata, 1 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe, qualche foglia di basilico, l'olio e la scorza di 1/2 limone. Frulla per per ottenere una crema non troppo densa.
Ora occupati dell'astice. Facendo molta attenzione, taglia le chele e il corpo centrale per ricavare la polpa. Scalda bene una padella, versa l'olio, il peperoncino tritato e lascialo soffriggere per un paio di minuti. Alza il fuoco alto e unisci gli astici con sale e miele. Per cuocerli, basterà un minuto da un lato e uno dall'altro così saranno dorati all'esterno ma ancora morbidi all'interno. Toglili dalla padella e tienili coperti.
Lessa i tagliolini per 4 minuti. Intanto deglassa il fondo della padella con una mestolata di brodo di pesce caldo e tuffaci i tagliolini scolati. Lasciali insaporire per qualche istante e poi comincia a impiattare. Nei piatti fondi metti la crema, poi un bel nido di tagliolini, qualche pezzo di astice brasato e decora con foglioline di basilico e altra scorza di limone grattugiata.

Quale di queste paste preferisci per Capodanno?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it

Tagliatelle al ragù di funghi e frutta secca

per 4 persone
250 g di tagliatelle all'uovo - 40 g di noci - 40 g di noci pecan - 40 g di nocciole - 40 g di mandorle - 1/2 costa di sedano - 1/2 carota - 1/2 cipolla - 20 g di funghi porcini secchi - 100 g di funghi chiodini - 250 g di passata di pomodoro - olio extravergine d'oliva - rosmarino - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

Metti in ammollo i funghi porcini in acqua fredda. Pulisci i chiodini, eliminando la base terrosa del gambo e sbollentali per 10-15 minuti.
Prepara il soffritto: trita cipolla, sedano e carota e falli rosolare dolcemente in padella con un bel giro d'olio per una decina di minuti. Unisci i porcini, risciacquati e tritati grossolanamente e regola di sale. Copri con la passata di pomodoro, risciacquando la bottiglia con poca acqua in modo da allungare il sugo; mescola, copri con un coperchio e lascia cuocere per una quindicina di minuti. Trita al coltello la frutta secca e aggiungila quasi tutta al sugo. Mescola, allunga con un po' dell'acqua salata in cui cuocerai la pasta e prosegui la cottura per una decina di minuti.
Sgocciola i chiodini e falli rosolare a fiamma viva con lo spicchio d'aglio, un giro d'olio e un paio di rametti di rosmarino. Lessa le tagliatelle, scolale direttamente nel ragù e saltale per un paio di minuti allungando con un goccio d'acqua se necessario. Sala e pepa i chiodini ed elimina aglio e rosmarino.
Servi le tagliatelle aggiungendo in ogni piatto un po' di chiodini, la frutta secca tenuta da parte, del rosmarino fresco e, a piacere, parmigiano reggiano grattugiato.

DA TRADIZIONE AD ECCELLENZA

Buone notizie per chi ama i Salamini Italiani alla Cacciatora. Questo salame, noto come Salame Cacciatore Italiano, negli anni ha ridotto notevolmente il contenuto di sale, grassi e colesterolo, mantenendo la presenza di preziosi acidi grassi monoinsaturi (i cosiddetti "grassi buoni"), di vitamine del gruppo B e di sali minerali come il potassio. Tutto monitorato dal **Consorzio Cacciatore Italiano**. Ricchi di proteine, questi salamini costituiscono ancora un alimento che dona energia di qualità in modo pratico e gustoso. Inoltre, sono una risorsa d'eccellenza anche in cucina. Due abbinamenti sorprendenti? Sulla vellutata di zucca o nel riso basmati con i broccoli. Scopri tutte le info e le ricette su **salamecacciatore.it**

Cerca i due marchi!

- **DOP: Denominazione di Origine Protetta, un riconoscimento della comunità europea.**
- **Prodotti solo con i migliori suini nati e allevati in Italia e con i tagli più nobili della carne.**
- **Un Disciplinare di produzione che regolamenta il processo produttivo.**

Il Consorzio Cacciatore Italiano sostiene "Enjoy the authentic joy", programma di informazione e promozione co-finanziato dall'Unione europea. La sua attività di comunicazione in Italia e in Belgio ha l'obiettivo di valorizzare alcune specialità DOP e IGP: i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP, la Mortadella Bologna IGP, lo Zampone Modena IGP, il Cotechino Modena IGP. Scopri di più su **www.enjoytheauthenticjoy.eu**

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

veloce
CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0,
CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Ramen di pollo con verdure e uova

Arriva la stagione dove i raffreddori sono dietro l'angolo, quindi meglio sostenere le nostre difese immunitarie con un piatto corroborante

In un pentolino pieno d'acqua immergi 2 **uova** e appena il liquidi arriva a bollore conta 6 minuti, scola le uova e passale sotto l'acqua fredda per interromperne la cottura così otterrai dei tuorli fondenti al punto giusto. Da un **petto di pollo** da 500 g ricava dei filetti, mettili in una ciotola e condiscili con 20 g di **olio extravergine d'oliva**, 20 g di **salsa di soia** e 1 cucchiaino di **miele**. Scalda bene una griglia e adagia i filetti, cuocili per 3 minuti da un lato e per 2 minuti dall'altro. Appena tolti dalla griglia spolverizzali con 1 cucchiaio di **semi di sesamo** facendo in modo che questi ultimi aderiscano bene alla carne. Lava 1 **cipollotto** da circa 100 g, taglialo a bastoncini e tienili da parte. Porta a bollore 1 litro di **brodo di pollo**, insaporiscilo con 20 g di salsa di soia, versaci 280 g di **noodles** e falli cuocere per circa 4 minuti. Intanto, taglia finemente 1 **peperoncino** e taglia a bastoncini un pezzo di **zenzero** fresco. Taglia a striscioline i filetti di pollo. Suddividi nelle ciotole singole il pollo appena preparato, lo zenzero, il peperoncino, il cipollotto e i noodles lessati. Aggiungi in ogni ciotola una generosa dose di brodo di pollo, fino ad arrivare a circa tre quarti della ciotola. Sguscia le uova, tagliale in due, adagia una metà sopra gli ingredienti di ogni ciotola e servi.

FOTO DI GIANMARCO FOLCOLINI

e in più...

"Per una versione dal sapore più deciso puoi preparare il brodo sostituendo il pollo con carne di maiale. Lemon grass, cardamomo e pepe di Jamaica sono spezie e profumi arricchiscono il ramen di gusto esotico".

Zenzero digestivo
Tieni in frigo dello zenzero fresco da usare al bisogno per deliziose tisane digestive. Mettilo in infusione per almeno 5 minuti in acqua calda con mezza stecca di cannella e poi dolcifica con poco miele di castagno: otterrai una bevanda perfetta da servire dopo cena.

DRINK party

La nuova tendenza dell'abbinamento food vede accompagnare ai piatti bevande diverse dal classico vino: ecco tre ricette ghiotte, proposte con il drink giusto per stupire

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Bloody Mary

Riunisci nello shaker cubetti di ghiaccio, 6 cl di succo di pomodoro, 3 cl di vodka ghiacciata e 1 cl di succo di limone. Agita, versa in un tumbler alto e insaporisci con sale e pepe. Unisci 2-3 gocce di Tabasco, 2-3 di Worcestershire, mescola e completa con una costa di sedano.

Preparazione 15 min.

Cottura 5 min.

Catalana di gamberoni

Per 6 persone

800 g di gamberoni - 300 g di pomodori verdi - 2 carote - 300 g di cime di rapa - 2 cipolle rosse - 1 spicchio d'aglio - salsa di soia - senape - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, lava i pomodori e tagliali a fettine; raschia le carote, lavale, asciugale e tagliale a nastro. Fai saltare le cime di rapa in padella con un filo d'olio, l'aglio spellato e un pizzico di sale; scolale e uniscile alle verdure crude preparate. Emulsiona 8 cucchiai d'olio con 1 cucchiaino di senape, 1 di salsa di soia, sale e pepe. Cospargi la salsina sul mix di verdure, mescola e trasferisci su un piatto di portata.
Incidi i gamberoni lungo il dorso, elimina il filetto nero e sciacquali velocemente. Immergili in acqua bollente per 1 minuto e scolali; allarga i gusci ed estrai la polpa. Sistema le code dei gamberoni sul mix di verdure preparato e servi.

Red Dawn

Riunisci in un mixing glass 10 cubetti di ghiaccio, 3 cl di gin, 7 cl di vermouth rosso, e 3 gocce di bitter. Mescola per raffreddare e versa in una coppetta da Martini.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Risotto con crema di midollo

Per 6 persone

300 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 300 g di midollo di bue - 70 g di pangrattato - brodo di manzo - 1 cipolla - 1 bicchiere di vino bianco - burro - grana padano grattugiato - 12 acciughe sotto sale - sale - pepe

Trita 1/2 cipolla e rosolala in un tegame con una noce di burro; unisci il midollo, sala, pepa e bagna con un mestolo di brodo caldo; cuoci per 15 minuti e aggiungi il pangrattato fino a ottenere una crema.
Trita la cipolla rimasta, soffriggila in una casseruola con una noce di burro; unisci il riso, sfuma con il vino e porta a cottura, aggiungendo 1-2 mestoli di brodo caldo alla volta man mano che il precedente sarà stato assorbito. Poco prima del termine, incorpora la crema di midollo preparata e manteca con una noce di burro e un cucchiaio di grana. Fai riposare il risotto e completa con le acciughe dissalate e deliscate. Servi subito.

Espresso Marzadro

Riunisci nello shaker 4 cl di caffè espresso, 3,5 cl di grappa Diciotto Lune Marzadro, 1,5 cl di liquore di caffè e agrumi, 1,5 cl di sciroppo di cacao, fave tonka e bucce d'arancia e agita per 10-12 secondi. Filtra il tutto attraverso un colino all'interno di una coppa e servi con un biscotto al cioccolato.

Crostata ricotta e cioccolato

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

Per 6 persone

1 disco di pasta frolla già stesa - 225 g di cioccolato fondente - 190 ml di panna fresca - 1/2 cucchiaio di caffè solubile. Per la crema: 2 tuorli - 1 albume - 200 g di ricotta vaccina - 40 g di zucchero - 100 ml di panna fresca - cacao

Srotola il disco di frolla in uno stampo rotondo da 22 cm tenendo sotto la carta in dotazione. Bucherella il fondo, copri con carta da forno e riempi con una manciata di fagioli secchi. Informa a 180° per circa 15 minuti, poi elimina la carta da forno e i legumi e cuoci per altri 10-12 minuti.
Intanto, fai intiepidire la panna e sciogli il caffè solubile. Unisci il cioccolato a pezzetti e scioglilo a bagnomaria. Fai raffreddare la ganache, distribuiscila nel guscio di frolla e trasferisci in frigo a rassodare per almeno 30 minuti.
Nel frattempo, lavora i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro. Incorpora la ricotta setacciata, l'albume montato a neve e infine la panna, montata. Stendi la crema alla ricotta sulla ganache livellandola con una spatola e decora a piacere con il cacao.

Preparazione 15 min.

Cottura 35 min.

"Puoi decorare la torta ritagliando un foglio di pasta fillo nelle forme desiderate e distribuirle sopra la farcia prima prima di infornare".

8 torte SALATE *di festa*

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **A. GNOCCHI** RICETTE DI **D. MALAVASI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

Torta ai gamberi, carciofi e scalogni

Per 4 persone
3 fogli di pasta fillo - 300 g di code di gambero sgusciate - 4 carciofi puliti - 2 scalogni - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 rametti di menta - 1/2 limone - 1,5 dl di panna fresca - 1 uovo - vino bianco - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, tritali, falli rosolare in padella con poco burro, bagnali con la panna e falli cuocere per circa 5 minuti, fino a quando il fondo si sarà ridotto della metà, quindi fai raffreddare. Frulla, trasferisci il composto ottenuto in una terrina, poi incorpora l'uovo, copri con la pellicola e tieni da parte.
Priva le code di gambero del filetto nero e tienile da parte. Taglia i carciofi a spicchi sottili e mettili man mano in acqua fredda acidulata con il succo del limone; poi scolali, asciugali e falli rosolare velocemente in una padella con una noce di burro e un filo d'olio, mescolandoli per circa 5 minuti. Aggiungi le code di gambero, sfuma con un bicchierino di vino, regola di sale, profuma con il pepe, spolverizza con il prezzemolo e la menta tritati, mescola, fai raffreddare e tieni da parte.
Spennella con burro fuso la pasta fillo su entrambi i lati e fodera una tortiera da 20 cm sovrapponendo i fogli in modo leggermente sfalsato. Riempi il guscio così preparato con la farcia di gamberi e carciofi e poi distribuisci il composto di panna, scalogni e uovo. Trasferisci in forno e fai cuocere a 200° per circa 20 minuti, oppure fino a quando la pasta è ben dorata. Sforna, fai intiepidire per alcuni minuti la torta, sformala e servi.

Pie farciti con salsiccia e uva

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 35 minuti

2 rotoli di pasta sfoglia pronta - 300 g di salsiccia - 1 scalogno - 1 rametto di rosmarino - 1 tuorlo - latte - 1 grappolino d'uva - 1 dl di vino bianco - pepe

Sgrana la salsiccia e falla rosolare in padella a fuoco vivace. Abbassa la fiamma, aggiungi poca acqua e prosegui la cottura per 5 minuti. Unisci gli acini d'uva lavati, lo scalogno spellato e tritato, gli aghi di rosmarino e una macinata di pepe. Fai insaporire, mescolando per 2 minuti, irrora con il vino, cuoci per 5 minuti, po fai raffreddare.
Fodera 4 stampi da crostata monoporzione con carta da forno, rivestili con la sfoglia ritagliata in misura, lasciandola sbordare di circa 2 cm. Distribuiscici la farcia di salsiccia e uva e copri con un disco di sfoglia ritagliato a misura; ripiega sopra i bordi di pasta e sigilla. Ritaglia al centro un piccolo foro e spennella con il tuorlo leggermente sbattuto con 1 cucchiaio di latte.
Trasferisci gli stampi in forno e cuoci a 200° per 20 minuti o finché la sfoglia sarà dorata. Sforna, fai riposare i tortini per pochi minuti, sformali e servili caldi.

Strudel al branzino con porcini, patate e bacon

Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare pronta - 250 g di filetto di branzino spellato e deliscato - 200 g di porcini - 2 patate - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di timo - 40 g di fettine di bacon - 1 tuorlo - 2 cucchiai di latte - 2 cucchiai di panna fresca - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate e affettale sottilmente con la mandolina. Pulisci i funghi, affettali, traferiscili in una padella con le patate e falli rosolare con un filo d'olio e l'aglio spellato, fino a quando avranno rilasciato tutta l'acqua di vegetazione. Elimina l'aglio, aggiungi sale, pepe, le foglie di 1 rametto di timo, togli dal fuoco, fai raffreddare e tieni da parte.
Taglia il branzino a tocchetti e fallo rosolare per 3 minuti con il bacon a pezzetti in un tegame oliato; aggiungi sale, pepe le foglie del timo rimasto, togli dal fuoco, fai raffreddare e tieni da parte. Frulla la panna con il formaggio grattugiato e tieni il composto da parte.
Srotola la sfoglia e mettila in una teglia con la carta della confezione; spennellala al centro con la panna frullata e distribuisci nel senso della lunghezza il composto di porcini e patate e poi il branzino. Ripiega la sfoglia sul ripieno sigillando bene i bordi; spennellala uniformemente con il tuorlo sbattuto con il latte inforna lo strudel a 220° per 10 minuti; poi abbassa la temperatura 200° e cuoci per 15 minuti. Sforna, lascia intiepidire per 10 minuti e servi.

"Per sigillare bene i bordi della pasta utilizza un poco d'acqua appena tiepida oppure spennellali leggermente con l'abume".

Torta alle mele, Praga e camembert

Per 4 persone
1 disco di pasta brisée pronta - 4 mele rosse - 250 g di camembert - 1 cucchiaio di pinoli - 80 g di prosciutto di Praga in una fetta - 2 fette di pancarré senza crosta - 1 rametto di rosmarino fresco - 1 uovo - 1 dl di panna fresca - 1 dl di latte - pepe

Trita grossolanamente il prosciutto, trasferiscilo in una ciotola e mescolalo al pane sbriciolato con i ciuffetti di rosmarino e i pinoli. Sbatti l'uovo con la panna, il latte e un po' di pepe. Taglia a metà il formaggio nel senso dello spessore senza privarlo della crosta e poi taglialo a fettine. Sbuccia le mele, privale del torsolo e affettale finemente.
Fodera una tortiera da 20 cm con la pasta brisée usando la carta da forno della confezione. Riempila a strati con il camembert e le mele affettati, aggiungi la crema all'uovo e poi cospargi la superficie con il composto al prosciutto e pinoli.
Cuoci in forno a 200° per 25 minuti circa accendendo il grill negli ultimi istanti. Sforna, lascia intiepidire leggermente la torta e servi.

"Per il sapore dolce e l'ottima tenuta in cottura, la mela ideale per questa ricetta è la Stark Delicious; perfetta nel contrasto con il prosciutto di Praga".

la pasta VA USATA *FREDDA*

Togli la pasta dal frigorifero poco prima di utilizzarla ed evita di manipolarla eccessivamente, altrimenti si scalda, perde di consistenza e sarà più difficile stenderla e trasferirla nella teglia senza romperla.

MINUTI DI RIPOSO

Quando sforni la torta lasciala riposare almeno per 5 minuti a temperatura ambiente; così il ripieno si compatta e i sapori si amalgamano al punto giusto.

Preparazione 15 min.

Cottura 35 min.

"Se vuoi rendere la torta più scenografica, suddividi l'uva a grappolini di 4-5 acini e distribuiscili in modo uniforme sulla farcia".

Torta all'uva rosé, roquefort e melagrana

Per 4 persone
3 fogli di pasta fillo - 1 grappolo di uva rosé senza semi - 150 g di roquefort - 80 g di gherigli di noce - 1 melagrana - vino rosé amabile - burro - sale

Sciacqua l'uva, preleva gli acini, trasferiscili in un tegame, falli rosolare con una noce di burro e regola di sale; bagnali con qualche cucchiaio di vino, lascia sfumare la parte alcolica, poi togli dal fuoco, fai raffreddare, copri e tieni da parte. Sbriciola grossolanamente il roquefort in una ciotola, aggiungi metà delle noci spezzettate, mescola bene e tieni da parte. Preleva i chicchi della melagrana e tienili da parte.
Spennella i fogli di pasta fillo sui due lati con poco burro fuso e fodera uno stampo antiaderente del diametro di 20 cm sovrapponendoli in modo leggermente sfalsato. Distribuisci sul fondo il formaggio alle noci e aggiungi l'uva; ripiega la parte in eccedenza del bordo sul ripieno pizzicandola per creare un po' di volume e spennellala con burro fuso.
Cuoci la torta in forno a 200° per 25 minuti, poi cospargi il ripieno con i chicchi di melagrana mescolati alle noci rimaste e cuoci per altri 2 minuti. Sforna, fai intiepidire e servi.

CON LA crema ai formaggi

Invece che con il solo roquefort (o il gorgonzola), puoi preparare la farcia di questa torta con una crema di formaggi. Amalgama 250 g di gorgonzola con 150 g di mascarpone, 2 foglie di salvia tritate finemente e una macinata di pepe. Metti i fogli di pasta fillo leggermente imburrati nella teglia, poi distribuisci sul fondo la crema di formaggi e spolverizza con 70 g di emmentaler (o di gruyère) grattugiato; completa con gli acini d'uva tagliati a metà e inforna a 200° per 25 minuti. Sforna, fai riposare e servi.

Pie con rotolini di pesce all'aneto e ricotta

Per 4 persone
1 disco di pasta sfoglia pronta - 16-18 fettine di salmone fresco tagliato a uno spessore di 3 mm - 16-18 filettini di sogliola già puliti - 1 ciuffo di aneto - 200 g di formaggio fresco spalmabile - 150 g di ricotta - 0,5 dl di panna fresca - 1 uovo - 40 g di granella di mandorle - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lavora a crema il formaggio spalmabile; lava l'aneto, asciugalo e tagliuzzane metà non troppo finemente, quindi incorporalo alla crema di formaggio con la granella di mandorle e un pizzico di pepe. Spalma le fettine salmone e i filetti di sogliola con il composto preparato, poi sovrapponili due a due, arrotolali formando tante girelle bicolori e ungile con un filo d'olio. Sbatti l'uovo con la panna e mescolalo in una ciotola con la ricotta, l'aneto rimasto tagliuzzato, sale e pepe.
Srotola il disco di sfoglia e trasferiscilo con la carta da forno della confezione in uno stampo a cerniera del diametro di circa 18 cm; se ncessario, elimina la pasta che supera il bordo. Versa nel guscio la crema di ricotta e sistemaci sopra i rotolini di pesce ben ravvicinati.
Trasferisci la torta in forno a 220° per circa 20-25 minuti, finché la sfoglia sarà ben cotta e dorata. Sforna, lascia intiepidire per qualche minuto poi servi la torta a fette.

"Puoi coprire la torta con un disco di sfoglia; in tal caso fora il rivestimento con una forchetta e spennellalo con un tuorlo sbattuto in poca acqua".

Cottura 25 min.

Preparazione 20 min.

Girandola verdure e prosciutto

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 35 minuti

1 disco di pasta sfoglia pronta - 2 carote - 2 zucchine - 6 fette di prosciutto cotto - 1 uovo - 60 g di panna acida - 30 g di gruyère grattugiato - sale - pepe

Lava le carote e le zucchine, spuntale e ricava tante strisce sottili da entrambe le verdure. Sbollentale in acqua leggermente salata, scolale, raffreddale in acqua e ghiaccio. Srotola la pasta sfoglia, riduci la circonferenza tagliando un bordo di 3 cm e fodera uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro. Con la pasta avanzata forma una corona lungo il bordo del guscio. Informa per 10 minuti a 200°, poi togli e fai raffreddare.
Forma una lunga striscia con le fette di zucchina sovrapponendole parzialmente nel senso della lunghezza; sopra questa striscia formane una con le fette di carota; infine coprila con una terza usando le fette di prosciutto. Arrotola le strisce sovrapposte formando una spirale poco più piccola del diametro della teglia.
Sbatti l'uovo e mescolalo con la panna acida, il gruyère, sale e pepe e versa il composto nel guscio di pasta cotto. Metti al centro la spirale di verdure e prosciutto e informa per 25 minuti a 180°. Sforna, fai intiepidire e servi a fette.

Strudel alla zucca con cipolle e cotechino

Per 4 persone
1 rotolo di pasta brisée rettangolare pronta - 200 g di polpa di zucca pulita - 4 cipolle rosse - 1 cotechino precotto - 1 foglia di alloro - zucchero - burro - sale - pepe

Taglia la zucca a spicchi molto sottili, trasferiscili senza sovrapporli sulla placca rivestita con carta da forno leggermente imburrata; salali, pepali e cuocili per pochi minuti in forno a 220° con il grill acceso, quindi sfornali e tienili da parte. Spella le cipolle, tagliale a fettine non troppo sottili e falle appassire a fuoco dolce in una padella con una noce di burro, poi cospargile con 1 cucchiaio di zucchero, falle caramellare a fuoco vivace per pochi minuti e lasciale raffreddare. Sgocciola il cotechino dal liquido del sottovuoto, ricava 8 fette e asciugale con la carta da cucina.
Srotola la pasta brisée e trasferiscila con la carta della confezione direttamente in una teglia da forno, distribuisci al centro, nel senso della lunghezza, le cipolle con le chips di zucca, il cotechino e la foglia di alloro.
Ripiega la pasta sul ripieno e fai aderire bene i bordi usando poca acqua, spennella lo strudel con poco burro fuso e cuocilo in forno a 200° per 5 minuti e poi a 180° per circa 25 minuti. Sfornalo, lascialo riposare per circa 10 minuti e servi.

Cottura
35 min.

"Per decorare lo strudel, preleva alcune strisce dalla pasta brisée, tagliale con una rotella dentellata e applicale sulla superficie formando dei rombi".

PER UN RIPIENO perfetto

La farcia deve essere fredda e non troppo umida per evitare che il fondo della torta si ammorbidisca e cuocia in modo non uniforme. I formaggi freschi vanno ben sgocciolati e lavorati a crema per renderli meno acquosi; è bene evitare l'uso di verdure crude, che rilasciano troppa acqua. Se il ripieno è comunque molto umido, puoi distribuire sul fondo un po' di pangrattato per assorbire il liquido in eccesso.

pasta surgelata

Una pratica alternativa alla pasta sfoglia stesa e pronta all'uso è quella nei panetti surgelati; Koch propone panetti già stesi allo spessore di 1/2 cm che si scongelano rapidamente e sono pronti in pochissimo tempo per essere lavorati; la confezione da 500 g costa 2,50 euro.

torrone DI CIOCCOLATO

Farlo in casa è molto semplice e veloce, quindi non essere egoista: preparane in abbondanza e regalane qualche pezzo ai tuoi amici più cari!

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

come servirlo AL TOP

Dopo aver tagliato il torrone di cioccolato disponi i pezzi interi su un vassoio e lascia che siano i tuoi ospiti a servirsi, tagliandolo con un coltellino. Puoi accompagnare il torrone con panna montata o con palline di gelato alla vaniglia. Servilo con vini passiti non troppo dolci o con un Moscato d'Asti. Ottimo anche con un Brachetto, il vino rosso piemontese a bassa gradazione alcolica che va gustato ben freddo.

1

FONDI IL CIOCCOLATO

Fai fondere a bagnomaria 1 kg di cioccolato fondente e 300 g di cioccolato al latte con 2 dl di panna fresca. Se hai il microonde, metti tutti gli ingredienti in una ciotola che possa andare nel forno e cuoci alla massima potenza per 1 minuto, estrai la ciotola e mescola. Continua a cuocere più volte per 30 secondi e mescolando sempre alla fine dei 30 secondi, fino a quando otterrai una crema liscia e uniforme.

2

SCEGLI LA FARCITURA

Alle nocciole e torrone

Passa le nocciole in forno a 200° per 10 minuti, quindi avvolgile fredde in un foglio di carta da forno e spezzettale grossolanamente con il batticarne. Fai la stessa cosa con il torrone, sbriciolandolo a pezzetti più piccoli.

200 g di nocciole sgusciate

100 g di torrone duro

1 bicchierino di brandy

1 cucchiaino di cannella

Con biscotti e canditi

Spezzetta i biscotti secchio o frollini oppure dolci tipo Digestive con la lama di un coltello in modo da ottenere pezzi irregolari. Se vuoi, prima di unire i canditi, immergili per 15 minuti in 1 bicchiere di liquore a piacere.

150 g di biscotti

70 g di canditi a dadini

5 g di aroma di fiori d'arancio

70 g di ciliegie candite

Piccante alla meringa

Spezzetta la meringa non troppo finemente dopo averla avvolta in carta da forno e riduci i marshmellow a pezzettini, usando le forbici da cucina. Se l'hai a disposizione, usa 1/4 di peperoncino fresco privato dei semi e tritato.

150 g di meringa

1 pizzico di peperoncino

1 bicchierino di rum

150 g di marshmellow bianchi

3

RAFFREDDA E SERVI

Mescola il cioccolato tiepido con gli ingredienti scelti. Disponi ostie per dolci tagliate in misura sul fondo di una teglia rettangolare di circa 17x27 cm, versa il composto di cioccolato, livellalo e copri con altre ostie. Premi con molta delicatezza con le mani e metti in frigo a raffreddare per 5-6 ore. Rovescia il torrone sul tagliere e taglialo in tre pezzi nel senso della lunghezza con un lungo coltello con la lama riscaldata in acqua bollente. Puoi incartare i pezzi e regalarli ad amici e parenti.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

sfoglia secca per lasagne

Comoda, sempre pronta e facile da conservare, la pasta secca per lasagne è una vera risorsa per la cucina.
La produzione industriale prevede 4 fasi fondamentali: impasto, gramolatura, taglio ed essiccamento. Particolarmente importante è quella di **gramolatura**, ovvero il passaggio della sfoglia sotto una serie di rulli che la rendono progressivamente sempre più sottile senza riscaldarla e senza alterarne la struttura; è questa fase che crea quella superficie porosa e leggermente ruvida in grado di assorbire nella giusta misura il sugo e le salse. Il tipo più diffuso è quello **tradizionale all'uovo**, ma da qualche tempo è in commercio anche la pasta prodotta con **sola semola di grano duro**.
Sul mercato si trova una versione che necessita di una precottura in acqua bollente e una che può essere impiegata senza essere prima lessata; in quest'ultimo caso i condimenti devono essere leggermente più liquidi per favorire la cottura in forno.

SBOLLENTARE
Nel caso in cui la pasta vada precotta, si devono mettere in acqua bollente poche sfoglia alla volta aggiungendo un cucchiaio d'olio per evitare che si attacchino.

In etichetta
Nel caso della pasta per lasagne all'uovo è bene verificare che in etichetta venga specificato che sono prodotte con uova fresche di categoria A e siano almeno il 18% degli ingredienti.

ANCHE IN VERSIONE fresca

In alternativa alle sfoglie secche per le lasagne, il mercato offre quelle fresche, preparate con gli stessi ingredienti. Si tratta di un prodotto versatile, comodo per comporre gli strati nella pirofila ritagliando facilmente le sfoglie alla misura giusta o per formare i cannelloni senza necessità di precottura. Dopo l'acquisto va conservata in frigo e, salvo altre indicazioni del produttore, è bene consumarla entro 20 giorni.

PRENDI NOTA

GUSTO EMILIANO

La pasta all'uovo per lasagne Barilla è prodotta in sfoglie dalla superficie molto delicata e porosa; questo consente una cottura veloce e ottimale senza la necessità di una precedente sbollentatura. Una confezione da 500 g di lasagne all'uovo Emiliane Chef costa circa 1,90 euro.

Lasagne con radicchio e nocciole

Preparazione **15 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **6 persone**

250 g di pasta per lasagne - 500 g di radicchio - 500 g di indivia - aceto balsamico - 2 cipolle - 200 g di grana padano grattugiato - 2 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 50 g di granella di nocciole - 1 cucchiaio di amido di mais - burro - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il radicchio e l'indivia, poi tagliali a listarelle. Spella le cipolle e tritale. Fanne appassire metà per 3 minuti con una noce di burro e poco olio; unisci il radicchio, sale, pepe e cuoci per 4 minuti; sfuma con 5 cucchiai di aceto e togli dal fuoco. Fai appassire la cipolla rimasta con burro e olio, unisci l'indivia, cuoci per 4 minuti, sala e togli dal fuoco.

Mescola il latte con la panna e l'amido di mais in una casseruola. Fai addensare per qualche minuto a fuoco basso, mescolando con una frusta in modo che non si formino grumi. Unisci 160 g di formaggio grattugiato, sale e pepe e una grattatina di noce moscata; mescola e togli dal fuoco.

Imburra una pirofila, disponi sul fondo uno strato di lasagne, poi continua con la salsa, il radicchio e l'indivia; spolverizza con granella di nocciole e formaggio grattugiato. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti. Copri con alluminio e inforna a 180°; dopo 20 minuti scopri e cuoci per altri 20 minuti. Quindi sforna le lasagne e servi.

Cannelloni alla crema di baccalà

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

Per i cannelloni: 8 sfoglie secche per lasagne - 500 g di baccalà dissalato e privato della pelle - 1 spicchio di aglio - 80 g di burro + quello per la teglia - 2 dl di panna fresca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la vellutata: 500 g di cipolle - 1 cucchiaio di farina - 3 dl di brodo vegetale - 1 cucchiaino di foglie di timo - 30 g di burro - sale

Per la vellutata spella le cipolle, affettale e falle rosolare per 2 minuti in una pentola con il burro e il timo. Unisci la farina, il brodo, sale e cuoci per 20 minuti. Poi frulla fino a ottenere una crema. **Per il ripieno** dei cannelloni taglia il baccalà a tocchetti e lessali per 3 minuti in acqua bollente. Scolali, falli raffreddare e tritali. Rosola l'aglio con 50 g di burro, levalo e versa nella padella il baccalà, la panna e cuoci per 10 minuti. **Lessa le sfoglie** in acqua salata con 1 cucchiaio d'olio e scolale. Dividi il ripieno sulle sfoglie e forma 8 cannelloni; sistemali su una teglia imburrata, spennellali con il burro rimasto fuso, coprili con alluminio e cuocili in forno a 180° per 10 minuti. Sfornali e servili con la vellutata.

CLASSICO ma non troppo

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Braciole napoletane al sugo

L'anno nuovo per un vero napoletano non può che cominciare dalla base: vale a dire il tradizionale ragù che deve "pippiare" lentamente. Polpette, manzo a pezzi, salsicce, puntine. E poi ci sono le braciole che al Sud non sono le classiche fette di maiale con l'osso, bensì delle fettine di manzo farcite e arrotolate. Ti spiego come si fanno e si cucinano in un modo anche più veloce!

Prepara il sugo. In un tegame, fai stufare per 5 minuti 60 g di **cipolla** affettata sottilmente in poco **olio extravergine d'oliva**; versa 700 g di **passata di pomodoro,** copri e fai cuocere per circa 30 minuti. Intanto, prepara le braciole. Batti 4 fette da 150 g di paletta o **copertina di manzo**. Prepara un mix con 15 g di **uvetta** e 10 g di **pinoli** sminuzzati grossolanamente e distribuiscine una manciata su ogni fetta e poi spolverizza con **pecorino romano** e **pepe**. Arrotola e ferma gli involtini con gli stecchi di legno; trasferiscili in una padella e falli rosolare con olio e **aglio** in modo da sigillare tutti i lati. Togli l'aglio, sfuma con 50 ml di **vino rosso** e, quando l'alcol è evaporato, aggiungi la passata cotta. Cuoci ancora per pochissimi istanti e poi servi subito.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

"Ogni famiglia fa le proprie variazioni sul tema. Alcuni miei amici usano mettere nel ripieno pangrattato, olive, acciughe e anche delle uova sode".

e in più...

Gustosa variante della tradizione
In genere le braciole vengono cotte nel ragù napoletano, che come da tradizione, cuoce almeno per 3-4 ore; a quel punto, i vari tagli di carne sono stracotti e teneri. L'alternativa che ti suggerisco è più veloce e leggera, ma non tradisce i sapori della mia città.

FINE D'ANNO in baita

Ghiaccio sui vetri e una tavola di montagna ricca di luci, calda e accogliente: tre ricette importanti per la cena di Capodanno, ispirate al clima festivo e ricche di sapori intensi e tradizionali, interpretati magistralmente

A CURA DI **F.TAGLIABUE** RICETTE DI **D.MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

Tortelloni alla verza e cotechino

Portafortuna "nascosto"
A Capodanno il cotechino è di buon augurio anche nel ripieno, come dimostra una nota ricetta di metà '800, gli agnolotti di Fubine, tipici di Alto Monferrato e Appennino monferrino. Per apprezzarne appieno il sapore, si usa farli assaggiare sconditi, con poco parmigiano, su un tovagliolo.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Coniglio arrosto con salsicce e porcini

Il taglio giusto
Molto tenera ma compatta, economica e versatile, la sella è ideale per la cottura arrosto. È la parte più pregiata del coniglio, ricavata dalla zona centrale del dorso e comprende i due filetti: al supermercato è proposta intera o tagliata a tranci (detti lombatine), oppure in filetti singoli, anche questi interi o in tranci. Ha gusto gentile, a volte con un leggero spunto selvatico, è digeribile, magra e asciutta.

Pie al mais con pere al Barolo

Delizia anglosassone
I pie che conosciamo oggi nascono nell'Inghilterra del Medievo ed erano pieni di carne speziata e verdure se salati oppure di ribes, ciliegie, mele. Arrivati nel Nuovo Mondo, si diffondono in tutta l'America del Nord, fino a diventare simbolo dello spirito americano. Il cherry pie (ciliegie) si fa il 4 luglio, Festa dell'Indipendenza. In gergo, inoltre, l'espressione "apple pie" sta a indicare persone semplici e genuine come... una torta di mele.

organizza IL TUO tempo

al mattino — **Prepara il cotechino per il ripieno**
Metti il cotechino in ammollo in acqua fredda per almeno 3 ore. Scolalo, bucherellalo e cuocilo con la pentola a pressione per 40 minuti. Fallo raffreddare. Prepara le cialdine al parmigiano e tienile da parte.

4 ore prima — **Fai la pasta ripiena**
Prepara l'impasto al mais per il pie e fallo riposare in frigorifero per 1 ora. Prepara l'impasto per i tortelloni e fai riposare la sfoglia per 30 minuti. Intanto, completa e cuoci il ripieno per i tortelloni; tira la pasta, ritagliala e farciscila, creando i tortelloni. Fai le pere al vino. Riprendi l'impasto per la torta, taglialo, farciscilo e chiudi il pie.

2 ore prima — **Fai le altre operazioni**
Pulisci i funghi e cuoci il coniglio arrosto. Lascia il forno acceso e cuoci anche il pie. Intanto, deglassa il fondo di cottura del coniglio e fai la salsa. Quindici minuti prima di servire, cuoci e condisci i tortelloni, scalda il coniglio con la sua salsa e monta la panna per il dolce.

Tortelloni alla verza e cotechino

Per 4 persone

Per la pasta: 150 g di farina - 150 g di farina di castagne - 3 uova
Per il ripieno: 1/4 di verza pulita - 1 piccolo cotechino già lessato - 2 scalogni - 4 cucchiai di grana padano grattugiato - 1 foglia di alloro - brodo di carne - 1/2 tazza di mollica di pane integrale - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per le cialdine: 40 g di grana padano grattugiato
Per il condimento: 100 g di burro - 1 ciuffo misto di salvia, timo e rosmarino - 2 cucchiai di mollica di pane integrale - pepe

Preparazione 1 ora

Cottura 40 min.

1 Prepara la pasta seguendo le istruzioni nel box. Fai il ripieno: trita finemente gli scalogni spellati, rosolali in un tegame con un filo di olio e l'alloro; aggiungi le foglie di verza tagliate a listarelle, falle insaporire nel soffritto e poi cuocile a fuoco dolce con un mestolino di brodo caldo per 10 minuti. Unisci il cotechino sgranato, fai insaporire bene a fuoco vivace, mescolando fino a far evaporare il fondo di cottura. Fai raffreddare il ripieno, unisci il grana e la mollica bagnata con poco brodo e strizzata, mescola bene e regola di sale e pepe.
2 Stendi la pasta preparata con l'apposita macchina, tagliala a strisce e poi a quadrati di 6-8 cm di lato, distribuisci al centro di ciascuno un po' del ripieno preparato, chiudili a triangolo, unisci le punte e falli riposare.
3 Intanto prepara le cialde: distribuisci il grana padano a mucchietti distanziati in una padella antiaderente già calda, fallo fondere fino a quando si saranno formate delle cialdine dorate; falle asciugare su carta da cucina. Cuoci i tortelloni in acqua salata che sobbolle, scolali dopo pochi minuti con un mestolo forato e condiscili con il burro fuso spumeggiante aromatizzato con le erbe e la mollica sbriciolata. Servili preferibilmente in piatti caldi aggiungendo le cialdine spezzettate e, a piacere, un po' di pepe.

Cuoci il cotechino

In pentola a pressione
Copri un cotechino con acqua fredda e fallo ammorbidire per qualche ora. Sgocciolalo, bucherellalo in più punti e mettilo nella pentola; coprilo d'acqua, chiudi con il coperchio e porta la pentola in pressione a fuoco basso. Cuoci per 40 minuti da quando la valvola sibilerà. Spegni, fai sfogare il vapore e lascialo raffreddare nella sua acqua di cottura.

FAI LA PASTA per i tortelloni

Setaccia le 2 farine, mettile a fontana sul piano di lavoro, sguscia al centro le uova e sbattile con la forchetta, incorporando man mano la farina dai lati; lavora l'impasto a piene mani per 15 minuti, avvolgilo nella pellicola e fallo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

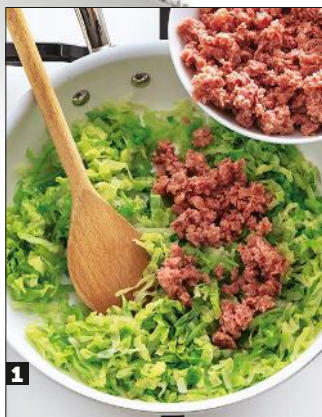
1

2

3

1

2

3

PULISCI BENE i porcini

Taglia via la base terrosa dei gambi e raschiali leggermente con un coltellino. Con l'apposito spazzolino o un pennello dalle setole dure elimina i residui di terra. Pulisci i cappelli passandovi sopra un telo o carta assorbente da cucina appena inumiditi. Quindi taglia a metà solo i più grossi.

Coniglio con salsicce e porcini

Preparazione 1 ora

Cottura 40 min.

Per 4 persone

1 coniglio pulito e tagliato a pezzetti non molto grossi - 4 piccole salamelle - 500 g di marroni arrostiti - 500 g di funghi porcini piccoli - 2 scalogni - 100 ml di panna fresca - 1 bicchiere di vino bianco - brodo leggero di pollo - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sciacqua i pezzi di coniglio e tamponali con carta assorbente; rosolali a lungo in un tegame capiente adatto al forno con un cucchiaio di olio, girandoli spesso fino a quando saranno ben dorati su tutti i lati. Sfuma con il vino e lascia che evapori parzialmente a fuoco vivace, poi aggiungi gli scalogni spellati.
2 Unisci le salamelle (vedi a lato), qualche rametto di finocchietto e prosegui la cottura in forno a 200° per 30 minuti circa, bagnando il tutto ogni tanto con un filo di brodo caldo e irrorando spesso il coniglio con il fondo di cottura. Pulisci i funghi (vedi box) e uniscili nel tegame aggiungendo i marroni con un pizzico di sale e uno di pepe. Cuoci per altri 20 minuti circa, mescolando ogni tanto, finché il coniglio sarà ben cotto. Sgocciola con un mestolo forato il coniglio e il suo accompagnamento su un vassoio caldo.
3 Deglassa a fuoco vivo il fondo di cottura con poco brodo caldo, poi aggiungi la panna con un cucchiaino di farina setacciata e mescola tutto con la frusta per addensare leggermente la salsa. Condisci il coniglio con la salsa preparata e servi, a piacere, con qualche rametto di finocchietto.

Per un mix di sapori intensi

Prepara le salamelle
Prima di unirle al coniglio, sbollenta le salamelle per 5 minuti, sgocciolale e poi bucherellale con uno stecchino.

Pie al mais con pere al Barolo

Per 4-6 persone

Per la frolla: 150 g di farina - 100 g di farina di mais finissima tipo fioretto - 300 ml di panna fresca - 100 g di zucchero - 125 g di burro morbido - 1 uovo grande - 1 cucchiaino di scorza grattugiata di arancia non trattata
Per le pere: 800 g di pere tipo Martin Sec - 5 dl di Barolo - 2 chiodi di garofano - 1 stecca di cannella - 4 cucchiai di zucchero - 1 arancia non trattata

1 Prepara l'impasto secondo le istruzioni che trovi a lato, e fai riposare la pasta frolla. Intanto, cuoci le pere; versa il vino in una casseruola e unisci le spezie, lo zucchero, il succo e la scorza dell'arancia; aggiungi le pere sbucciate, private del torsolo e tagliate a metà. Porta tutto lentamente a bollore, copri e cuoci a fuoco dolce fino a quando le pere saranno cotte ma ancora sode. Sgocciolale, filtra il fondo di cottura e fallo ridurre a fuoco medio fino a quando si sarà trasformato in uno sciroppo della densità simile al miele. Stendi la pasta sul piano infarinato in uno strato di 4-5 mm di spessore, ritaglia 2 dischi.
2 Fodera il fondo e le pareti di uno stampo da pie di 20 cm imburrato con il primo disco, riempilo con le mezze pere tenendo la parte bombata verso l'alto, cercando di formare una montagnetta con i frutti; poi posaci sopra il disco di pasta rimasto facendolo aderire e pizzicandolo sui bordi insieme a quello di base. Infine crea un piccolo camino al centro (o bucherella la pasta) per lasciar fuoriuscire il vapore in cottura.
3 Con i ritagli di pasta rimasta puoi creare delle decorazioni a piacere. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 40 minuti circa e servila tiepida, con una spolverizzata di zucchero a velo e/o di cannella in polvere. Accompagna il pie con la panna semimontata variegata con lo sciroppo dolce al Barolo tenuto da parte.

Piatto classico di origine inglese il cui nome indica un pasticcio o una torta di sfoglia: può essere salato come l'irlandese Shepherd's Pie, oppure dolce. La versione dolce, solitamente preparata con le mele (apple pie), conta in realtà molte ghiotte varianti tra cui questa, con le pere. Le massaie medievali inglesi, per ovviare ai problemi di conservazione di mele e frutta in generale, ne fecero il dolce casalingo per eccellenza.

La pasta per il pie
Preparala setacciando le 2 farine a fontana, poi unisci lo zucchero, la scorzetta, il burro a fiocchi e l'uovo sgusciato al centro. Lavora gli ingredienti prima con la forchetta e poi con le mani, rapidamente, fino ad avere un panetto omogeneo. Avvolgi nella pellicola e lascia riposare in frigo per almeno un'ora.

1

2

3

8 *piatti* con gli AGRUMI

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

"Per il bagnomaria, immergi per metà la casseruolina con il mix di uova in un recipiente più grande, con acqua in leggera ebollizione".

Preparazione 25 min.

Cottura 100 min.

Torta alle arance sciroppate

Per 6 persone
150 g di farina 00 - 120 g di farina di mandorle - 2 arance non trattate - 4 uova - 400 g di zucchero - 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci - 150 g di burro + quello per la tortiera

Metti 230 g di zucchero in una casseruola con 1,25 dl d'acqua, mescola fino a scioglierlo, e fai sobbollire per 10 minuti. Taglia a fettine le arance, immergile nello sciroppo preparato, cuocile per 15 minuti a fiamma bassa e lasciale raffreddare nel liquido di cottura. **Sciogli il burro a fuoco dolce**. Setaccia la farina 00, poi miscelala con la farina di mandorle e il lievito. Monta le uova in una casseruolina con lo zucchero rimasto fino a renderle chiare e spumose, trasferisci il recipiente su un bagnomaria e continua a montarle finché saranno raddoppiate di volume. Togli dal fuoco e incorpora il burro fuso e il mix di farine, mescolando. **Sgocciola le fette di arancia**, conservando lo sciroppo, e appoggiale sulle pareti e sul fondo di una tortiera a bordi alti, ben imburrata. Versa dentro l'impasto, facendo attenzione a non far cadere le fette, e inforna a 180° per 50 minuti. Togli la torta dal forno, sformala su una gratella e lasciala raffreddare. Fai restringere a fuoco vivace 1 mestolo di sciroppo di cottura delle arance per 10 minuti e utilizzalo per spennellare la torta. Fai raffreddare completamente la torta prima di servirla.

Tarte di verdure agrumata

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 55 minuti

300 g di farina - 250 g di polpa di zucca - 2 patate americane medie - 150 g di formaggio di capra semistagionato - 5 scalogni - 2 arance - 1 stecca di cannella - 1 peperoncino piccante - 190 g di burro - sale

Disponi la farina a fontana, metti al centro 150 g di burro a pezzetti, 50 g di acqua ghiacciata, un pizzico di sale e lavora velocemente, fino a ottenere una pasta omogenea; avvolgila in carta da forno e falla riposare per 30 minuti.
Taglia a fette la zucca. Sbuccia le patate e tagliale a fette non troppo sottili. Spremi le arance. Spella gli scalogni, tritali fini e falli appassire, coperti, in un largo tegame con il burro rimasto, la cannella e il peperoncino tagliato a metà. Unisci le patate, la zucca, il succo delle arance, sale e cuoci a fuoco dolce per 25 minuti.
Stendi la pasta e fodera una tortiera da 24 cm rivestita con carta da forno. Copri la pasta con carta da forno, riempi con legumi secchi e inforna a 180° per 15 minuti. Elimina i legumi e la carta e cuoci ancora per 10 minuti. Farcisci con il ripieno, il formaggio spezzettato e inforna per altri 10 minuti. Servi la torta calda o tiepida.

"Per ottenere un risotto morbido ma non brodoso, aggiungi 1 mestolo di brodo caldo solo quando il precedente sarà assorbito, sempre mescolando".

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Risotto al Moscato con seppioline e mandarini

Per 4 persone
300 g di riso per risotti - 2 mandarini non trattati - 100 g di sacche di seppioline - 1/2 bicchiere di vino Moscato dolce - 1 scalogno - 1 litro di brodo vegetale - 30 g di burro - sale - pepe

Grattugia la scorza dei mandarini, poi pelali al vivo eliminando anche la pellicina che ricopre gli spicchi, e affettali. Taglia a julienne le sacche delle seppioline. Spella lo scalogno, tritalo fine e fallo appassire a fuoco dolce in un tegame con il burro e la scorza grattugiata dei mandarini.
Unisci il riso e fallo tostare per un paio di minuti, mescolando. Sfuma con il Moscato, lascialo evaporare, unisci una presa di sale, una macinata di pepe e porta a cottura il risotto, versando poco brodo bollente man mano che viene assorbito.
A metà cottura aggiungi le fette di mandarino e, 5 minuti prima del termine, la julienne di seppioline preparata. Servi il risotto ben caldo.

COME SI FA
PELARE AL VIVO

Asporta la calotta superiore e inferiore dell'agrume con un coltellino affilato. Appoggialo sul piano di lavoro e taglia via la scorza, tenendo la lama del coltello a filo della polpa, in modo da eliminare anche la parte bianca amarognola. A questo punto, puoi ricavare tante rondelle oppure i singoli spicchi. In questo caso, Introduci la lama fra gli spicchi e liberali dalla pellicina che li riveste.

Arrosto di spada al lime e semi di finocchio

Per 4 persone
1,2 kg di pesce spada in 1 solo pezzo - 3 lime - 4 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 mazzetto di timo - 1 cucchiaio di zucchero - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - 1 cucchiaino di bacche di pepe rosa - sale - pepe

Taglia i lime a fettine, disponile su un largo piatto, cospargile con lo zucchero, copri con un altro piatto e lasciale riposare per 1 ora.
Pesta i semi di finocchio in un mortaio. Ungi d'olio il pesce spada, salalo, pepalo, coprilo con le fette di lime e i rametti di timo e legalo con spago da cucina, in modo da fissare le fette di agrume e gli aromi. Sistemalo su una teglia foderata con carta da forno.
Distribuisci sopra il pesce i semi di finocchio pestati, gli spicchi d'aglio spellati e le bacche di pepe rosa. Irrora con un giro d'olio, bagna con il vino e cuoci nel forno già caldo a 200° per 10 minuti; quindi, abbassa la temperatura a 170° e cuoci per altri 15 minuti. Elimina lo spago dal pesce prima di servilo a fette.

"Durante la cottura nel forno, cospargi l'arrosto con il suo fondo di cottura almeno per un paio di volte".

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

consigli utili

contorni AD HOC

Puoi accompagnare l'arrosto di spada con un'insalata freschissima: riduci a fettine 4 finocchi e a rondelle 2 arance non trattate, con la buccia. Riuniscile in una ciotola, aggiungi 50 g di olive taggiasche e 6 gherigli di noce spezzetati. Condisci con sale, pepe e un giro d'olio extravergine.

5

GIRI DI SPAGO

Per legare il pesce spada, annoda attorno al trancio 4 pezzi di spago da cucina, tenendoli distanziati; quindi uniscili in senso longitudinale con un quinto lungo pezzo.

"Per un pranzo o una cena da invito, elimina lo spago dall'arrosto prima di disporlo sul piatto di portata e taglialo a fette direttamente in tavola".

Preparazione 10 min.

Cottura 90 min.

Arrosto di vitello con kumquat

Per 6 persone
1,2 kg di fesa di vitello - 800 g di kumquat - 2 rametti di rosmarino - 2 rametti di salvia - 1 cucchiaino di miele d'acacia - 1 bicchierino di brandy - 1/2 bicchierino di vino bianco dolce - brodo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lega la carne con spago da cucina, in modo che mantenga la forma durante la cottura. Falla rosolare a fuoco vivace in una casseruola con 4 cucchiai d'olio per una decina di minuti, girandola spesso con due palette.
Trasferiscila su una teglia foderata con carta da forno, unisci i kumquat tagliati a metà, le foglie di salvia e il rosmarino. Cospargi con poco olio, sale, pepe e cuoci nel forno già caldo a 180° per 10 minuti.
Fai sciogliere il miele nel brandy, irroralo sulla carne, spruzzala con il vino e continua la cottura per 1 ora, bagnando ogni tanto l'arrosto con il fondo di cottura e versando un po' di brodo caldo, quando necessario. A fine cottura, coprilo con alluminio e lascialo riposare per una decina di minuti prima di servirlo a fette con i kumquat e il fondo di cottura.

VARIANTE con la faraona

Trita le foglie di 1 rametto di salvia e 1 di timo con un pezzetto di scorza d'arancia e 1 spicchio d'aglio spellato. Lavora a crema 50 g di burro e mescolalo con il trito preparato, sale e pepe. Spalma il mix all'interno e all'esterno di 1 faraona già pulita, sistemala in una pirofila e infornala a 200° per 15 minuti. Bagnala con 1 bicchierino di liquore all'arancia, abbassa la temperatura a 180° e cuoci per 15 minuti. Quindi aggiungi 200 g di kumqat tagliati a metà e prosegui la cottura per 45 minuti.

Mezze maniche allo scorfano con arancia

Per 4 persone
320 g di mezze maniche - 700 g di filetto di scorfano pulito - 200 g di pomodorini - 1 arancia non trattata - 1 porro - 1/2 peperoncino fresco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci il porro eliminando le radici, la parte verde più dura e le foglie esterne; tritalo fine. Asporta la scorza dell'arancia e tritala fine, poi spremi il frutto. Fai rosolare il trito di porro e scorza in un capace tegame con 4 cucchiai d'olio per 2-3 minuti.
Taglia il peperoncino a rondelle, aggiungile al soffritto, bagna con il succo d'arancia e cuoci a fuoco dolce per 5 minuti, mescolando spesso. Unisci i pomodorini tagliati a metà e cuoci ancora per 20 minuti, salando alla fine. Taglia il filetto di scorfano a tocchi, falli cuocere nel sugo per 5-6 minuti e regola di sale.
Lessa le mezze maniche in una pentola con abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, condiscile con il sugo preparato, mescola e completa con il prezzemolo tritato.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"Questa ricetta è la rivisitazione di una specialità pugliese: gli strascinati allo scorfano, a base della tipica pasta simile alle orecchiette".

Carpaccio di tonno scottato al pompelmo rosa

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

400 g di filetto di tonno fresco - 1 pompelmo rosa - 1 arancia - 2 dl di Moscato dolce - 1 mazzetto di erba cipollina - 1/2 cucchiaino di amido di mais - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Rosola il tonno in una padella antiaderente unta d' olio 1-2 minuti per parte, fallo raffreddare completamente, poi lascialo riposare al fresco, coperto.
Tagliuzza con le forbici l'erba cipollina. Spremi mezzo pompelmo e mezza arancia, versa il succo ottenuto in un pentolino, unisci il vino, il burro, metà dell'erba cipollina, sale, pepe e cuoci a fuoco dolce per circa 15 minuti, fino a quando il liquido si sarà ridotto della metà. Stempera l'amido con 1 cucchiaio d'acqua fredda, uniscilo alla salsa e fai addensare, mescolando.
Pela al vivo il pompelmo e l'arancia rimasti e riducili a fettine sottili. Taglia il tonno a fette, disponile sui piatti singoli con le fettine di agrumi, cospargi con la salsa preparata, calda, e completa con l'erba cipollina rimasta.

Crostata con clementine e crema chantilly

Per 6 persone
200 g di farina - 100 g di burro - 5 clementine non trattate - 300 g di zucchero - 4 tuorli - 1 pizzico di lievito in polvere per dolci - 2,5 dl di panna fresca - 12 g di gelatina in fogli - 20 g di mandorle a lamelle - sale

Impasta la farina con il lievito, il burro a pezzetti e 70 g di zucchero, lavorando con la punta delle dita, fino a ottenere un composto sabbioso. Unisci i tuorli, un pizzico di sale e lavora velocemente, fino a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgilo in carta da forno e fallo riposare per 30 minuti in frigorifero.
Sciogli lo zucchero rimasto in una casseruola con 7,5 dl d'acqua, porta a ebollizione e cuoci per 10 minuti. Taglia le clementine a fette, senza sbucciarle, immergile nel mix preparato, cuocile per 15 minuti e lasciale raffreddare nello sciroppo di cottura. Fodera uno stampo da 24 cm con carta da forno, rivestilo con la pasta stesa, copri con un disco di carta da forno, cospargi di legumi secchi e inforna a 180° per 15 minuti. Elimina i legumi e la carta e cuoci ancora per 10 minuti. Fai raffreddare.
Scola le clementine, conservando 500 g di sciroppo. Ammolla la gelatina in una ciotola con acqua fredda per 5 minuti. Scalda in un pentolino 4 cucchiai di sciroppo, togli dal fuoco, unisci la gelatina, scolata e strizzata, e mescola fino a scioglierla. Incorpora prima il resto dello sciroppo poi la panna, montata. Versa la crema nel guscio di pasta freddo e fai riposare in frigo per 3 ore. Guarnisci la torta con le fette di clementine e le mandorle tostate.

gelatina
COME SI USA

I fogli vanno immersi in acqua rigorosamente fredda finché saranno gonfi e quasi trasparenti. Sgocciolali con le mani e strizzali con delicatezza, senza forzare. A questo punto la gelatina è pronta per essere incorporata a un liquido o a un composto caldo: mescolando, si scioglierà completamente. Se si dovessero formare grumi, filtrala attraverso un colino a maglie fitte.

montare
LA PANNA

Deve essere fredda di frigo, così come la ciotola che usi. Con le fruste elettriche, inizia a velocità bassa e poi aumenta i giri. Non lavorarla troppo a lungo: rischi di trasformarla in burro.

"Per guarnire questa torta fai tostare le mandorle a lamelle in un padellino antiaderente, senza aggiungere grassi".

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

panettone GASTRONOMICO

Simile al panettone tradizionale per forma e dimensione, ma con l'opposto ruolo di antipasto, si è diffuso come must della tavola natalizia negli **anni Settanta** e tutt'oggi è considerato il jolly delle entrée di festa: le farciture che lo caratterizzano, infatti, variano da strato a strato e consentono sicuramente di incontrare il gusto di tutti gli invitati. Grazie al suo **gusto neutro**, oltretutto, nulla vieta di farcirlo con ingredienti dolci e trasformarlo in teatrale dessert, come oggi suggeriscono le star dei fornelli. Un altro dei suoi pregi è che non obbliga a stare seduti a tavola: una volta tagliato in spicchi, è di fatto una torre di tramezzini, semplici da prelevare e da **gustare a buffet** chiacchierando in piedi o seduti sul divano. Infine, lo si può preparare comodamente il giorno prima ed è facile da trasportare per le cene "ognuno porta qualcosa".

L'IMPASTO

Rispetto al panettone tradizonale, quello gastronomico ha un impasto molto più soffice, simile a quello di un pan brioche con pocchissimo zucchero. È basso il numero di uova, spesso c'è del latte, a volte l'olio sostituisce burro e la lievitazione è più breve; cosa che rende possibile prepararlo anche in casa senza grosse difficoltà.

Dove comprarlo e come trattarlo

Va ordinato per tempo presso pasticcerie e panetterie, ritirandolo però il giorno in cui si intende farcirlo per evitare che si secchi. Lo si trova anche confezionato in alcuni supermercati, ma con lo svantaggio che in genere non è preaffettato (operazione non banale da effettuare con un coltello elettrico). Una volta farcito, si conserva 1 giorno in frigo (al massimo 2 se le salse lo consentono). Il peso di solito va 500 g a 1 kg.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

occhio AGLI STRATI

Per farcire il panettone prepara con due dischi alla volta tanti sandwich separati tra loro e poi impilali. Questo permette di estrarre i tramezzini senza che siano tutti "incollati" gli uni agli altri. Ovvero, farcisci una fetta, sovrapponine un'altra e pressa leggermente. Ora, copri con un'altra fetta, farciscila solo sul lato verso l'alto, copri con un'altra e compattala con delicatezza. Procedi così fino a terminare gli ingredienti. Aggiungi la calotta, infilza il panettone con 4 lunghi spiedi per stabilizzarlo e taglialo verticalmente in 4 spicchi. Togli gli spiedi al momento del servizio.

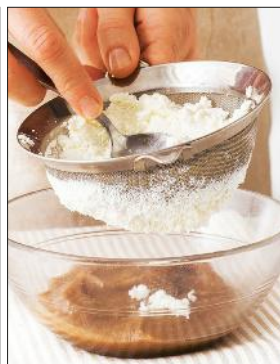
FARCITURE PER TUTTI i gusti

Grazie agli strati ben separati tra loro, è possibile utilizzare ingredienti di anima molto diversa, che in genere non si possono accostare, come i salumi e il pesce, per esempio. Oltre a questo si possono dedicare alcune farciture speciali alle esigenze degli ospiti vegetariani o con intolleranze.

Con crema di marroni e frutta

Preparazione **40 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **6 persone**

1 panettone gastronomico di 500 g tagliato in 10 dischi più la calotta - 200 g di mascarpone - 60 g di latte condensato - 1 tazzina di caffè ristretto - 1/2 cucchiaio di brandy - 1 cucchiaino di miele - 40 g di nocciole in granella - 80 g di ricotta - 120 g di crema di marroni - 30 g di scorzette di arancia candite - 20 g di violette brinate - 150 g di marmellata di agrumi - 200 g di frutta esotica mista (papaia, bananito, mango, cocco) - 1 ciuffo di menta - zucchero a velo - mandarini canditi e violette per decorare

Mescola il latte condensato con il mascarpone. Miscela il miele, il caffè, il brandy e 2 cucchiai di acqua tiepida. Spennella 4 dischi di panettone con la bagna al caffè, spalma 2 di questi con la crema di mascarpone e spolverizzali con la granella di nocciole. Copri con gli altri 2 dischi tenendo all'interno il lato spennellato.

Setaccia la ricotta e poi mescolala con la crema di marroni, le scorzette di arancia a pezzettini e qualche violetta sbriciolata. Spalma 1 disco di panettone con la crema di ricotta e coprilo con 1 altro disco. Sbuccia la frutta e tagliala a dadini. Spezzetta la menta e mescolala con la frutta.

Spalma 2 dischi di panettone con la marmellata di agrumi, copri con la tartare di frutta e quindi con altri 2 dischi di panettone. Sovrapponi i sandwich alternandoli e completa con la calotta. Infilza il panettone verticalmente con 4 lunghi stecchi e taglialo in 4 spicchi. Decora con lo zucchero a velo, i mandarini canditi e le violette.

la ricetta in più

Al salmone e tonno

Per 8 persone
Preparazione 55 minuti
Cottura nessuna

1 panettone gastronomico di 500 g tagliato in 10 dischi più la calotta - 125 g di panna acida - 1 ciuffo di aneto - 125 g di salmone affumicato a fettine - 1 cetriolo - 1/2 limone non trattato - 120 g di ricotta - 50 ml di latte - 120 g di tonno sott'olio sgocciolato - 2 cucchiai di capperi sott'aceto sgocciolati - 1/2 scalogno - 50 g di mandorle a lamelle - 80 g di maionese - 40 g di ketchup - 120 g di gamberetti già cotti e sgusciati - 1/2 avocado - sale - pepe

Lava il cetriolo, spuntalo e affettalo con una mandolina. Sala le fettine e falle a sgocciolare per 20 minuti. Sciacquale e asciugale.
Tagliuzza l'aneto e mescolalo con la panna acida, sale, pepe e poca scorza di limone grattugiata. Frulla a crema la ricotta, il tonno, il latte, lo scalogno a pezzetti, sale e pepe. Mescola il ketchup con la maionese.
Farcisci 2 dischi di panettone con la salsa al ketchup, l'avocado a fettine e i gamberetti e copri ognuno con 1 disco. Spalma altri 2 dischi con la crema di ricotta e tonno, unisci le mandorle a lamelle e i capperi e copri ognuno con 1 disco. Farcisci 1 disco con la crema all'aneto, il salmone e i cetrioli e copri con il disco rimasto. Sovrapponi i sandwich, chiudi con la calotta e procedi come nella ricetta accanto per tagliare gli spicchi.

capesante

Molluschi eleganti e coreografici, sono facili e veloci da preparare (ricorda che, perché rimangano morbidi, la cottura dev'essere breve). Serviti nel loro guscio, una volta lavato, spazzolato e asciugato, permettono di realizzare piatti quick & chic, perfetti per la tavola elegante. Due capesante a ospite, se di grandi dimensioni, sono sufficienti

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

2

1 Con mele, timo e scalogni glassati

8 capesante fresche, pulite, con le valve concave - 2 melette a buccia rossa - 1 rametto di timo - 8 scalogni piccoli - 50 ml di vino bianco aromatico - 2 cucchiai di succo di mele senza zuccheri aggiunti - 1 cucchiaino di aceto di mele e 1 di zucchero - 120 g di burro - sale - pepe

Spella gli scalogni, riducili a spicchi piccoli e falli rosolare a fuoco dolce in una padella antiaderente in 40 g di burro caldo con lo zucchero, poi sfumali con il vino, coprili e cuocili finché saranno teneri. Unisci l'aceto e il succo di mele, glassali mescolando per pochi minuti a fuoco vivace, toglili dal fuoco, sala, pepa e tienili al caldo. Priva le mele del torsolo, tagliale a quarti, affettale sottilmente e falle rosolare con il timo nel burro rimasto, a fuoco vivace, pochi istanti per parte; sgocciolale.
Cuoci le capesante nella stessa padella, a fuoco vivace, 1 minuto per parte. Insaporisci con il pepe, distribuiscile nelle valve con le fettine di mela al timo e con gli scalogni glassati; servi subito.

2 Alle erbe e scorzette di agrumi

8 capesante fresche, pulite, con le valve concave - 150 g di pane grattugiato a grana grossa - 100 g di burro - 1 ciuffetto di erbe miste (basilico, erba cipollina, prezzemolo) - 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata di limone e 1/2 di arancia, non trattati) - sale - pepe

Trita le erbe. Imburra leggermente le valve, cospargile con una spolverizzata di pane grattugiato, poi aggiungi le capesante. Mescola il pane rimasto con il trito di erbe, le scorzette di agrumi, un pizzico di sale e poco pepe, poi impastalo con il burro rimasto morbido.
Distribuiscilo nelle valve coprendo quasi completamente le capesante. Fai gratinare in forno già caldo a 200° per 6 minuti circa e servi subito.

3 In salsa Mornay e frutta secca

8 capesante fresche, pulite, con le valve concave a parte - 60 g di frutta secca mista (granella di mandorle, pinoli e qualche nocciola)
Per la salsa: 60 g di burro - 30 g di farina - 500 ml di latte - 60 g di gruyère grattugiato fine - 0,5 dl di panna fresca - 1 tuorlo - sale - pepe

Prepara la salsa Mornay: sciogli 30 g di burro a fuoco dolcissimo in una casseruolina a fondo spesso, unisci la farina setacciata e mescola per 1 minuto. Versa a filo il latte, condisci con sale e pepe e prosegui la cottura, mescolando, per 15 minuti circa, fino a ottenere una salsa densa. Toglila dal fuoco e incorpora con la frusta 40 g di gruyère, la panna e il tuorlo.
Versa un po' di salsa in ogni valva, unisci le capesante, coprile con altra salsa e poi cospargile con il formaggio rimasto, il burro rimasto a fiocchetti, i pinoli interi, le nocciole non spellate a scagliette e la granella di mandorle. Fai gratinare le capesante in forno caldo a 200° per 5 minuti e servi subito.

4 Con belga e radicchio alla melagrana

8 capesante fresche, pulite, con le valve concave a parte - 1 piccolo cespo d'insalata belga verde - 1/2 cespo di radicchio tardivo - i chicchi di 1 melagrana grossa - 1/2 bicchiere di succo di melagrana - 3 cucchiai di succo fresco di arancia - 80 g di burro - sale - pepe

Pulisci l'indivia e il radicchio, privali delle foglie esterne, taglia le foglie rimaste a julienne sottile e lasciale in acqua fredda con qualche cubetto di ghiaccio; scolale e asciugale solo 5 minuti prima di cuocere le capesante.
Porta a bollore il succo della melagrana con quello di arancia e 30 g di burro, aggiungi i chicchi di melagrana e cuoci a fuoco medio per 2-3 minuti. Rosola le capesante in una padella con il burro rimasto, sale e pepe, a fuoco vivo, 1 minuto per parte. Distribuisci la julienne d'insalata nelle valve, unisci le capesante rosolate, i chicchi di melagrana e servi.

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

rostiera

1 Materiali speciali

La classica rostiera si veste di materiali sempre più evoluti, capaci di coniugare praticità d'uso e sicurezza. Come i nuovi rivestimenti antiaderenti senza Pfoa - sostanza sospettata di tossicità - e rinforzati con polvere di diamante. Sicuri per la salute, consentono cotture con pochi o senza grassi. Fai attenzione però a non graffiare il rivestimento: usa solo mestoli in legno o in silicone.

2 Atout in cucina

Da "Cenerentola" tra gli utensili presenti in cucina, la rostiera oggi ha un ruolo di primo piano, grazie alla funzione multiuso, al design, alle forme morbide e ai materiali hi-tech che consentono cotture sulla fiamma, sui piani a induzione e in forno. Estremamente versatile, oltre agli arrosti usala anche per cotture in umido, brasati, stufati e per preparare lasagne, parmigiane, sformati...

cotto a puntino

bella anche sulla tavola

La rostiera ovale è in alluminio con rivestimento antiaderente interno Protectal+ che garantisce la massima antiaderenza, sicuro per la salute perché il cibo non si attacca al fondo, evitando lo sviluppo di sostanze nocive. In più è molto resistente e facile da pulire. Il coperchio in vetro consente di tenere la cottura sotto controllo. Si può usare sia sul fornello sia in forno fino a 220° (**Fissler** distr. da Punto-De, € 199).

Anatra arrosto con carciofi e agrumi

Per 4/6 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 60 minuti

1 anatra già pulita - 6 carciofi - 6 kumquat - 1 arancia non trattata - 1/2 limone non trattato - 1 mazzetto di timo - 1 bicchiere di vino bianco secco - 40 g di burro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciacqua l'anatra, asciugala e metti nella cavità qualche rametto di timo. Trita l'aglio spellato con un pizzico di sale e di pepe e la scorza grattugiata del limone; poi incorpora il burro ammorbidito. Spalma l'anatra con il composto appena preparato, trasferiscila in una teglia e infornala a 180° per 30 minuti, bagnandola di tanto in tanto con il fondo di cottura. **Intanto priva i carciofi** delle foglie esterne più dure, di spine e fieno interno. Tagliali a metà e immergili in una ciotola di acqua acidulata con il succo del limone; poi lava, asciuga e taglia a fettine i kumquat e l'arancia. Rosola in una padella i carciofi con un filo d'olio e un pizzico di sale per 5 minuti, poi unisci la frutta e lascia insaporire per 2 minuti. **Elimina un po' del grasso** dalla teglia dell'anatra; poi unisci i carciofi e la frutta, bagnando con il vino bianco e aggiungedo, se necessario, 1 mestolino di acqua; prosegui la cottura per altri 30 minuti, lasciando sfumare il vino e irrorandola di tanto in tanto con il fondo. Fuori dal forno cospargi l'anatra con foglioline di timo e servila con i carciofi e la frutta.

arrosto RE
DELLA TAVOLA DI FESTA

VINO IN DIRETTA
Con la casseruola milleusi puoi arrostire, brasare, stufare e cuocere al vapore; è in acciaio inox adatto a tutti i piani cottura, ed è completa di coperchio in vetro con apertura utile a versare il vino per sfumare l'arrosto; include anche il termometro e la griglia per cotture a vapore (**Küchenprofi** distr. da Schoenhuber, cm 36x24x10, € 122).

PER ALTE TEMPERATURE
La teglia in alluminio pressofuso antiaderente con polvere di diamante resiste in forno fino a 260°, temperatura che supera di gran lunga quelle usate abitualmente. Il coperchio in vetro temperato può essere usato capovolto come piatto da portata (**Swiss Diamond**, distr. da Künzi, cm 33x21x11, € 250,90).

DUE IN UNO
Ha misure kingsize ed è adatta per cucinare grandi tagli di carne o volatili interi e anche il coperchio può essere usato come rostiera. Entrambi in acciaio inox Cromargan®, distribuiscono la temperatura in modo omogeneo e sono adatti a tutti i piani cottura (**WMF**, cm 41x28,5x18, € 200).

MASSIMA TRASPARENZA
Per non perdere d'occhio tutte le fasi della cottura, ecco la rostiera in vetro borosilicato composta da due teglie, una fonda e una più bassa che può essere usata da sola o come coperchio; i piedini resistenti al calore consentono di servire l'arrosto direttamente dal forno alla tavola (**Tescoma**, cm 40x26x17, € 59,90).

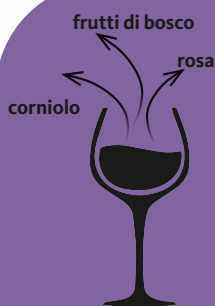
SET MULTIFUNZIONE
Completa di griglia in acciaio, teglia forata antiaderente, termometro e coperchio con pomolo in cui versare un liquido aromatico che sarà rilasciato lentamente durante la cottura; la rostiera è in alluminio con rivestimento interno rinforzato con polvere di diamante (**Tognana**, cm 34x25, € 64).

DI ALESSANDRO GNOCCHI

Roös brut Foss Marai

Prodotto da Foss Marai di Valdobbiadene, Roös è uno spumante brut rosato, fresco e vivace ottenuto dalla lavorazione di **sei varietà di uve a bacca nera** coltivate in Puglia dall'azienda trevisana; le tre principali sono Montepulciano, Bombino Nero e Uva di Troia; in misura minore vengono utilizzati Sangiovese, Cabernet e Sagrantino. Il particolare colore dovuto alla vinificazione in bianco e il residuo zuccherino di 6 grammi per litro combinato con gli 11,5° alcolici lo posizionano in prima battuta tra i vini da aperitivo o da antipasto. La tenace persistenza del **retrogusto intenso e fruttato** e la corposità che emerge dopo i primi assaggi consentono però di servirlo anche durante tutto il pranzo. Si abbina tanto ai primi piatti quanto ai salumi. Da provare inoltre con **crostacei, secondi di pesce** elaborati e formaggi dal sapore deciso e persistente.

ZONA DI PRODUZIONE

La "Masseria la Sorba", il luogo in cui si coltivano le uve per questo vino, si trova nel comune barese di Corato, in Alta Murgia. Qui il terreno, ricco di tufo e di minerali, conferisce note particolari a vitigni rossi come Montepulciano, Bombino e Uva di Troia.

PRENDI NOTA GLI AROMI

Facile da bere, questo spumante offre al palato e all'olfatto un interessante corredo aromatico, su cui dominano le note dei frutti di bosco, fiori primaverili e corniolo. Queste ultime, in particolare, mantengono a lungo il piacevole retrogusto fruttato.

LINGUINE con dentice e MELAGRANA

Taglia a dadini 300 g di **filetti di dentice**. In una padella, fai rosolare 1 spicchio d'**aglio** spellato con 3 cucchiai d'**olio extravergine d'oliva**. Unisci i dadini di pesce e sfuma con 1 bicchiere di **spumante rosé**. Regola di **sale**, profuma con un pizzico di **pepe**, aggiungi 15 g di **mandorle** a lamelle, cuoci per 10 minuti e poi tieni in caldo. In una pentola, porta a ebollizione abbondante acqua salata, aggiungi 1 bustina di **zafferano** e poi fai lessare 400 g di **linguine**. Scola la pasta, trasferiscila nella padella con il pesce e mescola delicatamente. Distribuisci i tagliolini nei piatti individuali, completa con i chicchi di 1/2 **melagrana,** 15 g di mandorle a lamelle e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

LA FAMIGLIA SELENELLA VI AUGURA BUONE FESTE.

Arriva Natale. E arriva la famiglia Selenella, con tutti i suoi tesori: patata Classica, patata Rosé, cipolla bianca, rossa, gialla e carota. Garantiti dal consorzio e 100% italiani. Fonti di Selenio e frutto di un'agricoltura sostenibile. Provali in cucina, da soli o nelle tue ricette. Anche in quelle natalizie.

veg
PER TUTTI

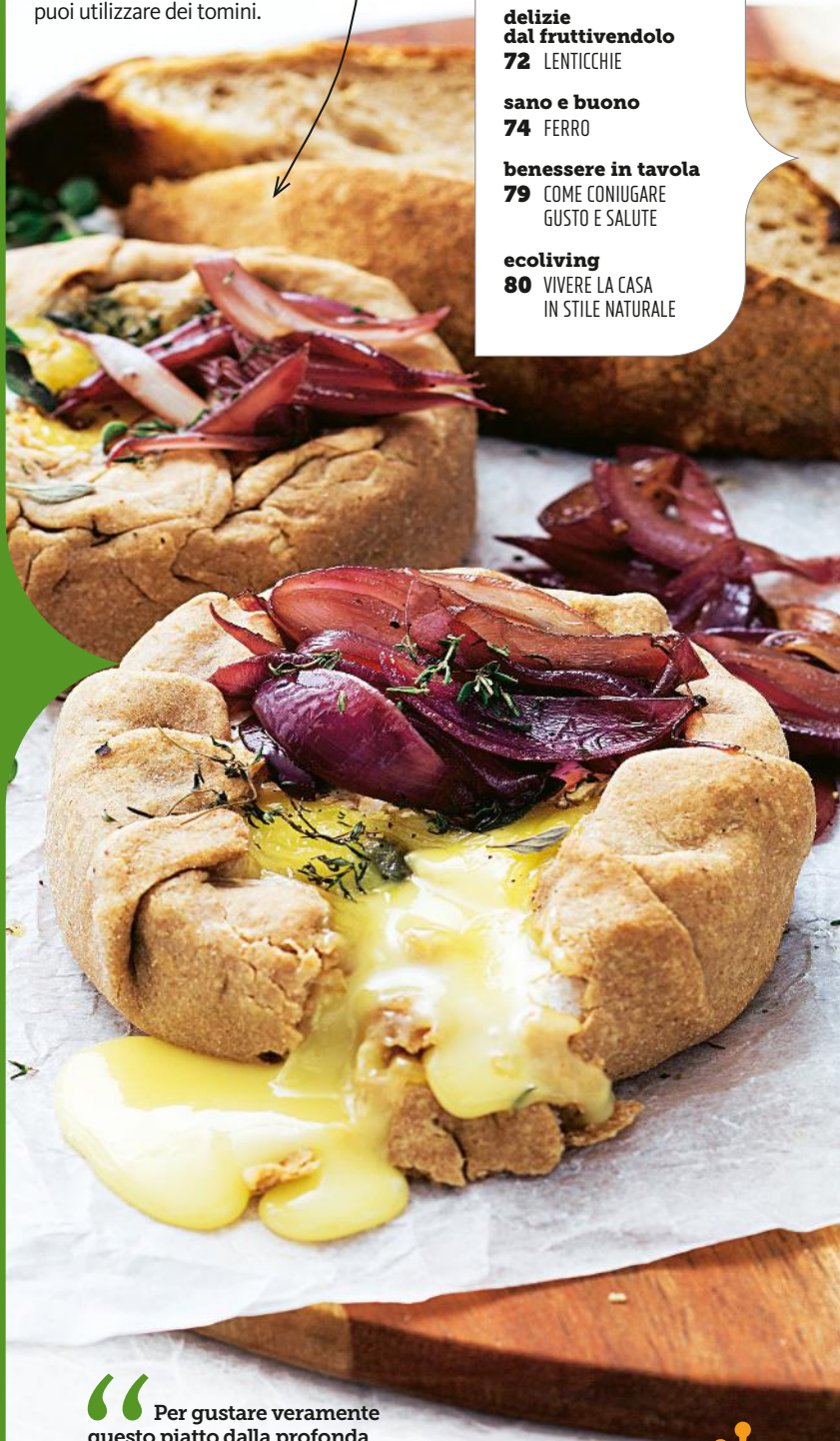
Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Galette al camembert

Sarà quel certo tipo di film dalla fotografia color miele in cui i francesi non fanno che bere vino e pranzare per domeniche intere, sarà un amore vintage cristallizzato in quel "bon appétit!" con cui concludo le mie ricette, ma l'ispirazione francese accompagna da sempre la mia cucina. Stappa il Bordeaux prima di cominciare e versatene un bicchiere: la galette verrà più buona

In una ciotola unisci 100 g di **farina di farro integrale**, 25 g di **olio extravergine d'oliva**, 1/2 dl di **acqua** molto fredda e un pizzico di **sale**; impasta fino a ottenere un panetto e lascialo riposare in frigo per 30 minuti. Dividilo in 2 pezzi e stendi ciascuno in un disco piuttosto sottile di circa 22 cm. Sistema al centro di ogni disco una forma di **camembert** e incidine la crosta con il coltello per creare dei tagli in cui inserire **salvia**, **origano** e **rosmarino**. Richiudi il bordo della pasta intorno al formaggio e completa con un giro d'olio e una macinata di **pepe**. Trasferisci le galette su una teglia foderata con carta da forno e cuocile in forno a 180° per 25-30 minuti; negli ultimi 2 minuti accendi il grill. Intanto, in casseruola prepara un fondo aromatico facendo rosolare per qualche istante in poco olio un mazzetto di salvia e rosmarino e una stecca di **cannella.** Aggiungi 350 g di **cipolle rosse** e 60 g di **scalogni** spellati e affettati, cuoci per 2 minuti, poi unisci 25 g di **zucchero di canna** e lascialo caramellare. Sfuma con 0,7 dl di **Bordeaux** e fai cuocere per 10 minuti. Alla fine elimina gli aromi e regola di **sale**. Sforna le galette e lasciale intiepidire leggermente, poi servile con le cipolle e, se ti piace, miele e frutta. Ogni galette è per 2 persone.

I formaggi giusti
I formaggi come il brie e il camembert sono detti "a crosta fiorita" e hanno note burrose che diventano più pungenti e complesse con l'invecchiamento. Non esistono formaggi più adatti per questa ricetta, ma se preferisci delle monoporzioni più delicate puoi utilizzare dei tomini.

"Per gustare veramente questo piatto dalla profonda anima francese consiglio di tenere in sottofondo la voce irripetibile di Edith Piaf".

e in più...

FOTO DI MAURO PADULA

cenone in anticipo

Qualche veloce commissione, gli ultimi saluti, gli auguri: e il menu di Capodanno? Lo si prepara il giorno prima, senza stress, per godersi in relax la giornata e l'ultima sera del 2019... prima dei botti!

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **A.AVALLONE** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

Preparazione 45 min.

Cottura 45 min.

Preparazione 50 min.

Cottura 40 min.

Ortaggi invernali ripieni al forno

Per 6 persone

10 foglie di verza - 6 cipolle bianche grandi - 6 rape - 200 g di polpa di zucca delica - 1 spicchio di aglio - 1 piccola carota - 1 piccola costa di sedano - 12 foglie di salvia - 1 uovo - 100 g di toma grattugiata - 50 g di gherigli di noce - aneto fresco - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella e taglia a metà le cipolle, priva le rape della calotta e cuoci a vapore con le foglie di verza lavate (tienine da parte 4). Quando le verdure saranno tenere, svuota le rape e togli gli strati centrali alle cipolle, lasciando delle "scodelline". Trita l'interno degli ortaggi con le foglie di verza intere. Pulisci e trita la carota, il sedano e la zucca. **Scalda l'olio** con metà delle foglie di salvia tritate con l'aglio spellato, aggiungi il mix di verdure crude, sala e cuoci per 10 minuti finché risulteranno tenere. Aggiungi un filo di olio e il mix di verdure cotte tritate; mescola e fai insaporire per 5 minuti. Togli dal fuoco, sala e pepa; aggiungi la toma, 2/3 dei gherigli spezzettati, l'uovo sbattuto e aneto tritato. Farcisci le cipolle e le rape scavate, e le foglie di verza, con il ripieno preparato. Disponi tutti gli ortaggi ripieni in una grande teglia, coprili e mettili in frigorifero per 24 ore. **Il giorno successivo**, riportali a temperatura ambiente, condiscili con un filo di olio, spezzettaci sopra le foglie di salvia rimaste, cospargi con i gherigli rimasti e 2 cucchiai di pangrattato. Cuoci in forno già caldo a 200° per 30 minuti.

Lasagne con carciofi, erbette e caprino

Per 6 persone

400 g di pasta sfoglia fresca già pronta - 1 mazzo di cipollotti fini - 500 g di erbette - 50 g di grana padano grattugiato + 25 g - 6 carciofi - 2 spicchi di aglio - 2 limoni non trattati - 300 g di ricotta di pecora - 150 g di caprino fresco - 1 bicchierino di vino bianco secco - 1 dl di panna - 1 dl di latte - 1 cucchiaio di erba cipollina - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava e affetta i cipollotti e saltali in padella con 2-3 cucchiai di olio; quando saranno trasparenti, aggiungi le erbette lavate e tagliate a striscioline. Sala, fai appassire le foglie quindi cospargile di grana padano; profuma con la noce moscata e togli dal fuoco. Pulisci 5 carciofi, elimina le foglie dure, le punte e il fieno interno, sfregandoli con metà succo di limone. Tagliali poi a spicchietti e rosolali con 2-3 cucchiai di olio, l'aglio spellato e la scorza di 1 limone tagliata a julienne. Sfuma con il vino e cuoci, unendo poca acqua ogni tanto finché saranno teneri; regola di sale e pepe. **Sbollenta le sfoglie**, scolale sopra un telo. Componi le lasagne alternando uno strato di erbette, uno di sfoglia e uno di carciofi con la ricotta a fiocchi; termina con uno strato di sfoglia. Copri e conserva in frigo fino al giorno successivo. Un'ora prima di servire, pulisci l'ultimo carciofo, affettalo, condiscilo con succo di limone, olio, sale, pepe. Distribuisci le fette sopra le lasagne, cospargi il tutto con 25 g di grana padano, pepa e cuoci in forno caldo a 180° per 30 minuti. Intanto, stempera il caprino con il latte e la panna. **Scalda la salsa a fuoco dolce**, sala, pepa e profumala con erba cipollina. Porziona le lasagne e, prima di servirle, nappale con la salsa di caprino preparata.

Frutto portafortuna

Pulire la melagrana
Per ricavarne i chicchi, elimina la calotta con un coltello, incidi con cura la buccia in 6 spicchi, apri la melagrana "a fiore" e preleva i chicchi con le dita, per non romperli o strizzarli.

Preparazione 45 min.

Cottura 45 min.

Torta di mandorle, arancia e datteri

Per 8 persone

150 g di farina di mandorle - 160 g di semolino - 50 g di farina - 200 g di miele - il succo e la scorza di 1 arancia non trattata - la scorza e il succo di 1 limone - 150 g di zucchero - 1 cucchiaio di lievito per dolci - 1 punta di cardamomo in polvere - 1 punta di zenzero in polvere - 8 datteri - 4 uova - olio extravergine d'oliva - sale
Per guarnire: zucchero a velo - 2 cucchiai di pistacchi - 1/2 melograna - 60 g di scorza di arancia candita a dadini

Snocciola i datteri e tagliali a pezzetti insieme a metà della scorza d'arancia a dadini. Separa i tuorli dagli albumi. Monta gli albumi finché inizieranno a divenire bianchi, aggiungi poco alla volta lo zucchero e continua a montare finché saranno gonfi e sodi. Metti alla potenza minima le fruste elettriche e incorpora al composto i tuorli, uno alla volta, lavorando il tutto solo lo stretto necessario. Aggiungi 1,5 dl di olio a filo, la farina di mandorle, il semolino e la farina setacciata con il lievito, il cardamomo e lo zenzero, la scorza di limone grattugiata finemente e poco sale. Mescola e unisci i dadini di dattero e scorza d'arancia preparati. **Versa l'impasto** in uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro, rivestito di carta forno. Inforna e cuoci a 180° per 45 minuti o finché il centro della torta risulterà asciutto (controlla infilandoci uno stecchino). **Intanto, scalda il miele** con il succo di limone, quello di arancia e la scorza dell'arancia rimasta, a julienne; mescola e lascia intiepidire. Togli la torta dal forno e bucherellala subito con uno stecchino; versaci sopra lo sciroppo e lasciala riposare fino al giorno dopo. Prima di cena, sforma il dolce; cospargilo con lo zucchero a velo, decoralo con i pistacchi, i chicchi di melagrana e dadini di arancia candita.

6 golosi TRIFLE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **B. RONCAROLO** RICETTE DI **C. COMPAGNI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Con bigné al caffè, salsa al caramello e panna

Per 8 persone
Per i bignè: 1,2 dl di latte - 100 g di burro - 150 g di farina 00 - 4 uova medie - 5 g di zucchero - sale
Per la crema pasticcera al caffè e cardamomo: 6 tuorli - 5 dl di latte - 100 g di zucchero - 70 g di farina - 1 cucchiaio di chicchi di caffé - 2 bacche di cardamomo verde
Per la crema al caramello: 2,2 dl di panna - 180 g di zucchero - 40 g di burro
Per completare: 5 dl di panna fresca - praline di caffè al cioccolato

Per i bignè, porta a ebollizione il latte mescolato con 1,2 dl di acqua, aggiungi un pizzico di sale e lo zucchero, unisci il burro e, quando si è sciolto, versa la farina in una sola volta. Mescola con un cucchiaio di legno fino a ottenere un impasto che si stacca dal fondo e dalle pareti; lascialo intiepidire e amalgamalo con le uova aggiunte uno alla volta. Trasferisci l'impasto in una tasca da pasticceria con la bocchetta liscia e fai scendere il composto su una teglia rivestita con carta da forno, in modo da ottenere tanti mucchietti distanziati di circa 3 cm di lato. Cuocili in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti, aprendo leggermente la porta del forno dopo i primi 5 minuti di cottura.
Per la crema pasticcera scalda il latte con i chicchi di caffé pestati e i semini contenuti nelle bacche di cardamomo; lavora i tuorli con lo zucchero, fino a che diventano chiari e spumosi, aggiungi la farina, mescola e versa a filo il latte caldo. Mescola e cuoci la crema su fiamma bassa per 7-8 minuti, fino a che si addensa. Filtrala attraverso un colino e lasciala raffreddare.
Farcisci i bignè e prepara la salsa al caramello: fai sciogliere lo zucchero a fuoco dolce con un cucchiaio di acqua, fino a ottenere un caramello ambrato, sposta la casseruola dal fuoco, unisci poco alla volta la panna scaldata e prosegui la cottura fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungi il burro a fiocchetti, lascialo sciogliere e frulla il tutto con un mixer a immersione.
Disponi uno strato di bignè sul fondo della coppa da trifle, prosegui con uno strato di panna montata e con parte della salsa al caramello raffreddata, cospargila con qualche pralina di caffé e prosegui fino al termine degli ingredienti. Decora a piacere con cacao in polvere e fili di zucchero.

Preparazione 35 min.
Cottura 55 min.

"Per fare le decorazioni di caramello, sciogli e caramella lo zucchero, intingici 2 forchette e fai cadere i fili ottenuti su carta da forno".

Meringato con agrumi

Per 8 persone
120 g di farina 00 - 140 g di zucchero - 4 uova - 200 g di marmellata di arance amare con scorzette - 400 g di clementine - sale
Per la crema e la meringa: 2 uova - 8 dl di panna fresca - 2,5 dl di latte - 50 g di amido di mais - zucchero - scorza grattugiata di 2 lime non trattati - zucchero a velo

Sguscia le uova, separando tuorli e albumi, monta gli albumi con 70 g di zucchero e un pizzico di sale. Poi monta i tuorli con lo zucchero rimasto e 2 cucchiai di acqua fredda, amalgamali alla meringa, incorpora la farina e versa l'impasto in una teglia rivestita con carta forno. Informa a 220° per 10 minuti, lascia raffreddare; spalma il biscuit con la marmellata, forma un rotolo, avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigo.
Per la crema mescola 200 g di zucchero con i 2 tuorli e l'amido di mais, versaci il latte scaldato con la panna e la scorza di lime e cuoci a fuoco dolce mescolando per 10 minuti; fai raffreddare.
Pela al vivo le clementine e tagliale a rotelline. Disponi uno strato di biscuit su fondo e pareti della coppa, alternandoli con le clementine, fai uno strato con la crema e prosegui fino a esaurire gli ingredienti. Trasferisci in frigo per 4 ore. Pesa i 2 albumi rimasti, misura la stessa quantità di zucchero e zucchero a velo; monta gli albumi unendo il mix di zuccheri, completa il trifle con la meringa e bruciala con il cannello.

"Se vuoi semplificare la guarnizione, sostituisci la meringa con la panna montata e un po' di scorza di arancia grattugiata".

Tutto cioccolato con amarene

Per 8 persone
300 g di cioccolato fondente all'80% - 180 g di burro - 80 g di farina 00 - 40 g di cacao amaro - 3 uova - 180 g di zucchero - 500 g di crema pasticciera - 300 g di amarene sciroppate - 5 dl di panna da montare - 30 g di zucchero a velo

Per i brownies riunisci in una bastardella il burro a dadini e 180 g di cioccolato fondente tritato e sciogli a bagnomaria, mescolando bene con una spatola. Monta le uova con lo zucchero con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto spumoso. Amalgama al composto il cioccolato sciolto con il burro.
Unisci la farina setacciata con il cacao e mescola con una spatola per evitare grumi. Versa l'impasto in uno stampo quadrato di 20 cm di lato rivestito con carta da forno e inforna a 180° per 25 minuti. Lascia riposare il dolce 20 minuti, toglilo dallo stampo, fallo raffreddare e taglialo a barrette.
Trita finemente il cioccolato rimasto, scioglilo a bagnomaria e mescolalo con la crema pasticciera. Disponi nella coppa strati di brownies bagnati con un cucchiaio di sciroppo delle amarene, le amarene sciroppate e la crema al cioccolato e completa con la panna montata con lo zucchero a velo e decora, a piacere, con cioccolato grattugiato.

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

"Puoi sciogliere il cioccolato nel microonde: attiva ripetutamente l'apparecchio per 1 minuto, mescolando ogni volta, finché sarà sciolto".

TANTI STRATI BRITISH style

La parola inglese *trifle*, che significa poco importante, indica un dolce a strati a base di frutta e biscotti inzuppati presentato in una coppa di vetro. Non possono mancare crema o panna montata a dare leggerezza.

'500 UN DOLCE ANTICO

Era il 1585 quando su *Good Huswifes Jewell*, uno dei più antichi libri inglesi di cucina, compare per la prima volta il termine *trifle*.

INVERTI bianco e nero

Puoi fare una variante di questo dessert, invertendo il bianco e il nero. Prepara un pan di Spagna classico: monta 7 uova con 180 g di zucchero. Incorpora 180 g di farina 00 setacciata con 30 g di amido di mais. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm e inforna a 180° per 40 minuti. Fai raffreddare, sforma, taglia in dischi e alterna gli strati con una ganache di cioccolato fondente e panna montata e scorzette candite d'arancia. Completa con tartufini di cioccolato e arancia candita.

Al cioccolato bianco, frutti di bosco e melagrana

Per 8 persone
Per il pan di Spagna: 100 g di farina 00 - 40 g di cacao amaro - 40 g di amido di mais - 180 g di zucchero - 6 uova
Per la farcitura: 200 g di cioccolato bianco - 1,8 dl di panna fresca - 80 g di zucchero - 300 g di frutti di bosco surgelati - 200 g di confettura di lamponi - 1 baccello di vaniglia - 1 melagrana

Per il pan di Spagna monta le uova e lo zucchero nella planetaria o con le fruste elettriche per circa 10 minuti, fino a ottenere un composto molto gonfio, chiaro e spumoso. Unisci la farina setacciata con il cacao e l'amido di mais e mescola delicatamente con una spatola fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo in due stampi a cerniera del diametro di 18 cm, con il fondo rivestito con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Lascia raffreddare i pan di Spagna e toglili dallo stampo.
Trita finemente il cioccolato bianco, scalda la panna fino al limite dell'ebollizione, versala a filo sul cioccolato e mescola, fino a ottenere una crema omogenea densa e lucida. Lasciala raffreddare e trasferiscila in frigo. Tieni da parte un terzo della ganache. Trasferisci i frutti di bosco in una casseruola con lo zucchero e il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, cuocili per 5 minuti, lasciali raffreddare, elimina la vaniglia e passali attraverso un passaverdura.
Taglia i pan di Spagna in dischi di 1 cm di spessore, disponi il primo disco sul fondo della coppa, bagnalo con la purea di frutti di bosco, fai uno strato sottile di ganache di cioccolato bianco e ripeti gli strati fino al termine degli ingredienti, tenendo da parte qualche cucchiaio di ganache. Passa la confettura di lamponi attraverso un colino a maglie fitte, per eliminare i semini e spalmala sul dolce. Monta la ganache rimasta, fino a che diventa spumosa, ricava tante piccole quenelle e disponile sui bordi del trifle. Sgrana la melagrana, disponi al centro del dolce i chicchi e conservalo in frigo fino al momento di servire.

Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

"Per le quenelle: aiutati con 2 cucchiai, passando la ganache da un cucchiaio all'altro per compattarla e darle la tipica forma oblunga".

Con amaretti morbidi, crema al rum e cioccolato

Per 8 persone
75 g di cacao amaro - 150 g di zucchero - 3 dl di panna fresca da montare - 150 g di cioccolato fondente - 400 g di amaretti morbidi - 4 alchechengi
per la crema inglese: 6 tuorli - 1/2 dl di rum - 120 g di zucchero - 5 dl di latte - 10 g di gelatina in fogli

Per la salsa al cacao fai uno sciroppo in una casseruola con 3 dl di acqua e lo zucchero. Versalo a filo sul cacao setacciato, mescolando con una frusta per evitare i grumi. Trasferisci ancora nella casseruola e cuoci per 10 minuti. **Per la crema inglese** versa il rum in un pentolino, accendilo con un lungo fiammifero e fallo spegnere. Monta i tuorli con lo zucchero, versa a filo il latte tiepido e il rum e cuoci la crema a bagnomaria per 10 minuti, fino a che vela il cucchiaio. Unisci la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata, mescola finché si sarà sciolta e fai raffreddare. **Monta la panna,** trita 80 g di cioccolato e uniscilo delicatamente alla panna. Nella coppa fai uno strato con una parte di amaretti, salsa al cacao, crema inglese e panna al cioccolato e procedi con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con la panna montata. Fai riposare il trifle in frigo per 4 ore. Prima di servire decoralo con gli alchechengi e il cioccolato rimasto a scagliette.

Preparazione 25 min.
Cottura 25 min.

"Se ti piace, puoi sostituire il rum con il Marsala e procedere come indicato nella ricetta. Avrai una crema morbida che richiama lo zabaione, pur avendo un sapore più delicato".

Con mele e zenzero

Per 8 persone
500 g di mele Golden - 30 g di burro - 50 g di zucchero semolato - 30 ml di Calvados - 300 g di panbriosciato - 4 cm di zenzero - 100 g di zucchero di canna - 400 g di ricotta di pecora - 40 g di zucchero a velo - 2 dl di panna da montare - 40 g di mandorle a lamelle - 20 g di zenzero candito a cubetti

Sbuccia le mele, elimina il torsolo, tagliale a cubetti e cuocili in una grossa padella con il burro e lo zucchero semolato fino a quando diventano morbide e lo zucchero inizia a caramellare. Bagnale con il Calvados, lascialo evaporare, togli dal fuoco e lascia raffreddare. **Sbuccia lo zenzero**, grattugialo con una grattugia a fori medi, trasferiscilo in una casseruola con lo zucchero di canna e 1 dl di acqua, porta a ebollizione, cuoci lo sciroppo finché lo zucchero è completamente sciolto, spegni il fuoco, lascia raffreddare e filtralo. **Lavora la ricotta con lo zucchero a velo,** poi incorporala alla panna montata. Disponi il panbriosciato a fette sul fondo della coppa, bagnale con lo sciroppo allo zenzero e prosegui con uno strato di mele e uno di ricotta e panna. Prosegui con gli strati, terminando con la crema di ricotta e decora con lo zenzero candito e le mandorle a lamelle. Tieni in frigo per 2 ore prima di servire.

Preparazione 25 min.
Cottura 20 min.

"Se ami i sapori speziati, puoi arricchire lo sciroppo allo zenzero con cannella, anice o chiodi di garofano".

zenzero PERFETTO *a fine pasto*

Lo zenzero candito che troviamo in commercio in genere viene essiccato e poi candito. Ha un sapore inconfondibile, dolce e leggermente piccantino e conserva le proprietà digestive dello zenzero fresco. Quindi è ideale per rinfrescare la bocca alla fine di un pasto importante.

UOVA BIO

Verdi, azzurre, bianche, chocolate e rosse: sono le Naturelle Deluxe limited edition dal guscio naturalmente colorato. A deporle sono galline da allevamento biologico, antibiotic e OGM free (confezione da 6 uova 4,99 euro)

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

lenticchie

"**Bistecca vegetale**" o "carne dei poveri" sono gli appellativi che tradizionalmente si associano alle lenticchie, grazie al loro **alto contenuto di proteine** e ferro, oltre che di fibre, sali minerali, fosforo e vitamine. In commercio ne esistono tantissime varietà che si distinguono per forma (grandi, medie, piccole, piatte o tondeggianti) e colore (verdi, rosse, grige, nere), ma anche per modo di conservazione (**secche oppure lessate** o cotte al vapore, in scatola). Quelle secche, richiedono l'ammollo in acqua prima della cottura, ma alcuni casi fanno eccezione: per esempio, le lenticchie decorticate (come le rosse e le gialle) o alcune varietà molto piccole e a buccia sottile (come le pregiate lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp).
In cucina si prestano per zuppe, insalate calde o fredde (soprattutto di pesce) e come tipico contorno, spesso insieme al puré, di insaccati da cottura. Piccole e numerose come tante monetine, sono un **tradizionale simbolo di prosperità** e per questo non mancano mai sulla tavola di Capodanno.

Anche in versione gigante

Dolce e aromatica, di colore verde-grigio, la lenticchia gigante di Altamura è una tra le tipologie italiane più pregiate. Come molte realtà locali è stata quasi a rischio di estinzione: un pericolo scongiurato grazie al lavoro del Consorzio e al riconoscimento Igp, nel 2017.

LE CALORIE
100 g di lenticchie lessate apportano circa 100 calorie, 100 g di lenticchie secche ne apportano circa 300. Considerando che in cottura il peso si quadruplica, per una persona bastano 45 g di lenticchie secche (o 180 lessate). Per un totale di 180 calorie.

COME TRATTARE quelle secche

Mettile a bagno in acqua fredda per 8 ore per reidratarle. Cambia l'acqua 2-3 volte per eliminare le sostanze indigeste che rilasciano (anche le lenticchie in scatola vanno sciacquate). Elimina quelle che vengono a galla e lessa le altre in abbondante acqua per 30-40 minuti, oppure in pentola a pressione coperte di acqua per 10 minuti dal fischio: aggiungi il sale alla fine altrimenti diventano dure. Puoi cuocerle anche a vapore nell'apposito cestello della pentola a pressione per 20-30 minuti dal fischio, oppure nel microonde a massima potenza in un contenitore colmo d'acqua per 15 minuti: in entrambi questi modi manterranno intatti i valori nutritivi.

PRENDI NOTA MIGNON E BIO

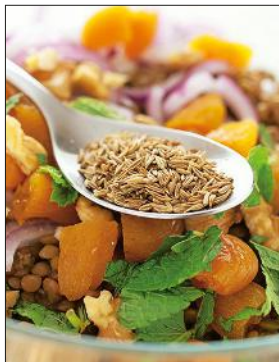
Ideali per i piatti di tradizione, insalate e creme di legumi, le lenticchie verdi biologiche assicurano gusto pieno e consistenza. Sono secche, di dimensione mignon e al 100% italiane (linea Natura Felice di Aldi, 300 g , € 1,29).

Insalata orientale con albicocche secche

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

400 g di lenticchie di Castelluccio (non neccessitano di ammollo) - 2 cipolle rosse - 1 carota - 1 costa di sedano - 4 albicocche secche - 1 presa di semi di cumino - 1 peperoncino - 15 gherigli di noce - 1/2 litro di brodo vegetale - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale

Spella una cipolla, pulisci carota e sedano e tritali. Rosola gli ortaggi in una casseruola, a fuoco dolce con poco olio. Aggiungi le lenticchie, 2 mestoli di brodo bollente e cuoci finché le lentichie avranno assorbito tutto il brodo e saranno tenere (20 minuti circa): se necessario, bagna con altro brodo, poco alla volta.

Taglia a pezzetti le albicocche e falle rinvenire in acqua fredda per 10 minuti. Intanto, sbuccia e affetta la cipolla rimasta. Incidi il peperoncino nel senso della lunghezza, privalo dei semini e tritalo finemente. Spezzetta grossolanamente i gherigli di noce.

Togli le lenticchie dal fuoco e lasciale intiepidire. Quindi trasferiscile in una ciotola con la cipolla rossa, il peperoncino tritato, le albicocche ben sgocciolate e asciugate, i gherigli di noce, le foglioline della menta e i semi di cumino. Condisci con 4 cucchiai di olio e sale e lascia insaporire per qualche minuto prima di servire.

la ricetta in più

Legumi e arancia al bicchiere

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 10 minuti

400 g di lenticchie lessate in scatola - 1 carota - 2 fette di pane in cassetta - 2 arance - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

Priva le fette di pane della crosta e tagliale a dadini. Tostali con 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Lasciali raffreddare e distribuiscili sul fondo di 4 bicchieri.
Pulisci la carota, riducila in nastri sottili con la mandolina e friggili in un po' d'olio finché saranno croccanti; sgocciolali su carta da cucina. Scola le lenticchie dal liquido di conservazione, sciacquale sotto acqua corrente e sgocciolale bene.
Sbuccia le arance al vivo e taglia gli spicchi a tocchetti raccogliendo il succo che cola in una ciotolina. Mescola il succo con un pizzico di sale, 4-5 cucchiai di olio e le foglie del prezzemolo lavate. Condisci le lenticchie con la salsina, aggiungi i tocchetti di arancia e distribuisci il mix nei bicchieri. Completa con le carote croccanti e servi.

ferro

Si trova soprattutto nei cibi di origine animale, ma anche nei legumi, nella frutta secca ed essiccata e negli ortaggi a foglia verde. Basta abbinarli agli alimenti "giusti"

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

caviale

prugne secche

fegato di suino

menta

cozze

caffè tostato

uova

pistacchi

tè

filetto di bovino

L'uvetta contiene una buona dose di ferro, oltre a essere ricca di beta-carotene, un ottimo antiossidante, utile alla vista e alla pelle.

lenticchie

uvetta

borlotti

rucola

fichi secchi

ostriche

UN MINERALE PREZIOSO PER **FORZA FISICA E UMORE**

Il ferro ha tantissime funzioni: legandosi all'emoglobina nel sangue, trasporta ossigeno a tutti i tessuti e garantisce l'efficienza dei muscoli e la produzione di energia. Partecipa all'attività di molti enzimi per produrre ormoni; giova al sistema nervoso ed è utile per il miglioramento della concentrazione e del tono dell'umore. E ancora, si accumula in alcuni organi con funzione di riserva, pronto per essere utilizzato in caso di improvviso fabbisogno, come le emorragie.

Dove trovarlo

Qui sotto, l'elenco degli alimenti particolarmente ricchi di ferro (fonte Crea)

alimento	ferro (mg/100g)
fegato di suino	18
tè (foglie)	15,2
cacao amaro in polvere	14,3
crusca di frumento	12,9
caviale	11,8
menta	9,5
borlotti secchi	9
lenticchie secche	8
pistacchi	7,3
ceci	6,4
uova	6,3
ostriche	6
cozze	5,8
scorfano	5,5
rucola	5,2
pâtè di pollo	4,5
caffè tostato	4,1
prugne secche	3,9
torrone alle mandorle	3,5
uvetta	3,3
panettone	3
fichi secchi	3
filetto di bovino	1,9
cotechino	1,8

La cottura

I vegetali lessati in acqua perdono gran parte del ferro che contengono. L'ideale è scottarli brevemente in acqua già bollente, oppure utilizzare l'acqua di cottura per le minestre,o ancora cuocerli a vapore.

UN GOLOSO ELISIR

CIOCCOLATO AMARO

Energetico, antidepressivo naturale (grazie al magnesio) e anti-age (per via dei flavonoidi), il cioccolato contiene molti minerali importanti (potassio, fosforo, calcio) oltre al ferro. E più è alta la percentuale di cacao amaro, più ne è ricco. Ad esempio, una barretta da 100 g di cioccolato al latte ne contiene 3 mg, che salgono a 5 e oltre per il fondente con almeno il 70% di cacao.

100g di cioccolato = **50%** fabb. giornaliero

attenzione a questi CIBI

Tè e caffè, per via del contenuto di tannini, che inibiscono l'assorbimento del ferro (rispettivamente, -64% e -39%), vanno consumati preferibilmente lontano dai pasti. Anche l'eccesso di fibre e il calcio di latte e latticini, se assunti insieme al ferro nel corso dello stesso pasto, ne riducono l'assimilazione.

gli ABBINAMENTI giusti

Il ferro fornito da un alimento non dipende solo da quanto ne contiene, ma anche dalla sua disponibilità, cioè la capacità di essere assorbito, che nei vegetali è più bassa. Chi segue una dieta veg non deve temere una carenza di ferro, a patto di tener conto delle interazioni che ne agevolano l'assorbimento. Acido citrico e vitamina C sono molto utili per fissarlo, se assunti contestualmente. Basta condire con succo di limone spinaci e altre verdure, oppure mangiare agrumi o kiwi nell'arco dello stesso pasto.

SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Sono ricchissime di ferro: alloro (43 mg), basilico essiccato (42 mg), cannella (38 mg), paprica (23 mg), pepe nero (29 mg) e prezzemolo secco (41 mg) non solo sono fonti naturali di questo minerale, ma mantengono anche un'elevata acidità dell'ambiente gastrico, favorendone l'assorbimento.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Il fabbisogno giornaliero di ferro varia a seconda del sesso e di condizioni particolari come la gravidanza. In generale, le donne necessitano quantitativi maggiori rispetto agli uomini.

bambini e ragazzi	uomini	donne	gestanti
8-13 mg	10-12 mg	18 mg	27-30 mg

ferro
+
sodio

Tartufini di mortadella di fegato

Per 4 persone

300 g di mortadella di fegato - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 1 scalogno - 30 g di tartufo nero - 20 g di pangrattato - 200 g di pane briosciato a fette - 1 cespo di insalata belga - 1 cespo di radicchio tardivo

Spella lo scalogno, tritalo e fallo stufare per 5 minuti in un pentolino con 3-4 cucchiai d'acqua. Spegni e tieni da parte. Pulisci il tartufo con uno spazzolino; grattugiane i 2/3 e taglia il resto a fettine. Tosta il pangrattato in un padellino antiaderente; lascialo raffreddare e mescolalo con il tartufo grattugiato. **Spella la mortadella** di fegato e tritala nel mixer con lo scalogno tenuto da parte e la scorza di limone; forma tanti tartufini della grandezza di una noce, passali nel mix di tartufo e pangrattato e inserisci 1 fettina di tartufo in ognuno. **Taglia le fette di pane** briosciato a rettangoli e tostale sotto il grill. Lasciale raffreddare, disponi su ognuna 2 foglie di radicchio o 1 di belga e 1 tartufino. Servi con l'insalata rimasta a parte.

Crema di fagioli con gamberi e lenticchie

Per 4 persone

200 g di borlotti lessati - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 spicchio d'aglio - 12 gamberi - 1 cucchiaio di lenticchie cotte - brodo vegetale - 2 cucchiai di Cognac- 1 foglia d'alloro - 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate - 1 peperoncino - olio extravergine di oliva - sale anche grosso e pepe

Pulisci la carota e il sedano e tritali fini. Soffriggili in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, l'aglio spellato e il peperoncino sbriciolato. Elimina l'aglio, unisci i borlotti, l'alloro, sale, pepe e fai saltare per 2 minuti. Versa brodo bollente sufficiente a coprire i fagioli di 2 dita e cuoci a fuoco basso per 10 minuti. Elimina l'alloro e passa i fagioli al mixer unendo il brodo necessario a ottenere una crema fluida. **Priva i gamberi della testa**, sgusciali ed elimina il filetto nero. Rosolali in una padella con 2 cucchiai d'olio, sfuma con il Cognac, cospargi con 1 cucchiaino di sale grosso pestato con le erbe, trasferiscili su un piatto e tieni in caldo. **Fai saltare le lenticchie** nella stessa padella dei gamberi. Distribuisci la crema di fagioli nei piatti, completa con le lenticchie e i gamberi e condisci con poco olio e una macinata di pepe.

ferro
+
potassio

Fondant al cioccolato con sciroppo al pepe

Per 4 persone

250 g di cioccolato fondente al 70% - 100 g di burro - 3 tuorli - 1 albume - 1 arancia non trattata - 150 g di zucchero di canna - 30 g di zucchero semolato - 1 cucchiaio di pepe nero in grani

Fondi il cioccolato a bagnomaria, unisci il burro, mescola fino a quando si è sciolto, poi fai raffreddare. Unisci i tuorli (1 alla volta), quindi incorpora delicatamente l'albume montato a neve (in 3 volte). Versa il fondant in uno stampo da 20x10 cm, rivestito di carta da forno, e metti in frigo per 24 ore. **Preleva la scorza** dell'arancia, tagliala a striscioline, spremi il succo e filtralo. In un pentolino sciogli lo zucchero di canna con 1,5 dl d'acqua, unisci il pepe pestato nel mortaio, il succo d'arancia, fai sobbollire per 15 minuti e spegni. **Scotta le scorzette d'arancia** per 5 minuti in acqua bollente, scolale, mettile in un pentolino con 3 cucchiai di acqua di bollitura e lo zucchero semolato e cuoci a fuoco basso fino a quando diventano lucide. Servi il fondant a fette con lo sciroppo al pepe e le scorzette candite.

DI SILVIA TATOZZI

PER IL 2020 3 BUONI propositi

1 riduci la quantità di sale
La dose giornaliera raccomandata è al massimo 6 grammi al giorno (pari a circa 2,4 g di sodio): un apporto eccessivo può avere effetti negativi su cuore, reni e apparato scheletrico. Per rispettare il limite e ridurre l'utilizzo di sale a tavola, puoi sostituirlo (anche in parte) con le **spezie** e le **erbe aromatiche**; non dimenticare il **succo di limone o l'aceto**, che sono validi esaltatori di sapidità. Anche se ne usi poco, preferisci il sale iodato e fai attenzione a quello nascosto negli alimenti, come per esempio alcuni formaggi, le olive in salamoia e i biscotti.

2 bevi mangiando
Assumi almeno 2 litri di acqua al giorno. Se sei spesso fuori casa e non hai la possibilità di bere, puoi mantenerti idratato anche attraverso gli alimenti, soprattutto **frutta e verdura**. Tra i frutti più più idratanti ci sono arance, pompelmi, frutti di bosco, anguria e melone, da mangiare da soli o in una sfiziosa macedonia, anche a merenda o a colazione. A tavola via libera a vellutate, insalate e verdure cotte e crude (peperoni verdi, cavolfiore, spinaci, broccoli e carote sono molto ricche d'acqua).

3 fai gli spuntini
Se possibile, concediti degli spuntini durante la giornata, per non appesantire l'apparato digerente e arrivare a tavola meno affamato. Gli spezzafame ideali sono un frutto, uno **yogurt**, una manciata di noci, nocciole e **mandorle**, che contengono grassi buoni e rallentano l'assorbimento degli zuccheri.

STEVIA ISTRUZIONI PER L'USO

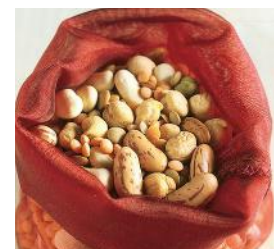
I glicosidi steviolici - più noti come Stevia - sono un gruppo di sostanze dolcificanti estratte dalle foglie della pianta Stevia rebaudiana Bertoni, utilizzate in alimenti senza zucchero o a ridotto valore energetico. Secondo l'EFSA queste sostanze non sono né genotossiche (cioè non danneggiano il materiale genetico delle cellule) né cancerogene, né collegate a effetti avversi sul sistema riproduttivo o nei bambini in fase di crescita. L'EFSA ha anche stabilito la DGA, dose giornaliera ammissibile, pari a 4 mg/kg di peso corporeo al giorno. Tuttavia l'Agenzia ha notato che adulti e bambini che siano forti consumatori di alimenti contenenti dolcificanti potrebbero comunque superare la DGA stabilita, qualora i dolcificanti venissero utilizzati ai livelli massimi. Sulla base di questo parere la Commissione europea ha stabilito un regolamento riguardo l'utilizzo della Stevia come additivo in modo che non comporti rischi per la salute limitandone i livelli d'uso consentito.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)

SHUTTERSTOCK

200 **MA ANCHE 300** volte superiore è il potere dolcificante della Stevia rispetto al saccarosio.

LO SAPEVI CHE

Problemi con le portate superproteiche dei pranzi e contropranzi di festa? Una fetta di ananas aiuta a digerirle

LEGUMI *come digerirli* MEGLIO

Ceci, fagioli e lenticchie sono un'ottima fonte di proteine ma sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali che li rendono poco digeribili. Per eliminare il senso di gonfiore e pesantezza vanno **consumati in associazione con i cereali** (riso, orzo, mais, avena etc.): questi ultimi infatti sono ricchissimi di metionina e cisteina, preziosi aminoacidi che aiutano la digestione e l'assorbimento dei legumi a livello intestinale.

spaghetti a mezzanotte? si può fare

Concedersi un piatto di pasta, anche a cena, aiuta a **combattere l'insonnia e favorisce il buon umore**. Uno studio recente ha dimostrato che il consumo di carboidrati aumenta la biodisponibilità e l'assorbimento del **triptofano**, una sostanza che aiuta l'organismo a produrre serotonina e melatonina, implicate nella regolazione dell'umore e del ciclo sonno-veglia. Via libera dunque alle spaghettate (anche a mezzanotte) per tenere basso il **livello di cortisolo** e ottenere un buon riposo.

DI SILVIA TATOZZI

bottiglie VESTITE A FESTA

Hai già pensato a tutto per rendere speciale la tavola di Capodanno ma ti sembra che manchi ancora qualcosa? Anche la bottiglia dello spumante che stapperai a mezzanotte può essere personalizzata e diventare un elemento decorativo. Qui ti diamo qualche spunto per prepararti a un brindisi scintillante!

così la tovaglia TORNA BIANCA

Hai tirato fuori la tua tovaglia bianca preferita e l'hai ritrovata ingiallita? Prepara una miscela mescolando in una bacinella 4 litri di acqua calda, 2 bicchieri di **sale** fino da cucina e il succo di 10 **limoni**. Immergi la tovaglia e lasciala a bagno per qualche ora, o anche tutta la notte; lavala poi in lavatrice con un programma delicato e detersivo liquido. Procedi allo stesso modo con i tovaglioli.

step by step

Pulisci la superficie della bottiglia con un panno umido, poi asciugala bene con un foglio di carta da cucina. Procurati delle tesserine a specchio e, con la colla a caldo, applicale una alla volta in stile mosaico. Se preferisci un "abito" più classico, puoi utilizzare un cordone argentato: spennella la bottiglia con la colla trasparente e attorciglia il cordoncino partendo dalla base fino al collo. Puoi anche utilizzare perline di vetro, glitter o un velo di spray argentato.

Auguri... brillanti
Una volta decorata, la bottiglia diventa anche un'originale idea regalo e, finito lo spumante, può essere riutilizzata per servire l'acqua a tavola o conservare liquori fatti in casa.

DOVE BUTTO l'imballo DEL COTECHINO

La confezione in cartone la puoi gettare nel bidone della **carta**: prima di buttarla piegala, in modo da ridurne l'ingombro. Una volta che è terminata la cottura del salume in acqua bollente, taglia l'imballaggio in un angolo con le forbici, fai uscire tutto il liquido e poi getta la busta nell'**indifferenziata**. Ricordati di non buttare il liquido di conservazione nel lavandino, perchè con la sua consistenza gelatinosa potrebbe intasare lo scarico.

COME ELIMINARE la macchia di PROFUMO

Qualche goccia di profumo è caduta per sbaglio sulla tua camicetta lasciando degli aloni? Se la macchia è fresca, tampona subito la superficie del capo con un dischetto di cotone per assorbire l'umidità in eccesso. Prepara poi una miscela di **acqua** e **aceto bianco** in parti uguali e immergi la parte del capo macchiata strofinandola delicatamente. Procedi infine al normale lavaggio a mano o in lavatrice.

LA SCUOLA di giallo

SPELLARE IL SALMONE

e in più...

guarda e impara

preparo e congelo

con il microonde

con la pentola a pressione

bontà dal macellaio

dal mare in pescheria

1 Elimina le lische

Prima di cuocerlo conviene sempre controllare che non abbia lische residue: passa delicatamente la mano sulla polpa, quindi togli eventuali spine utilizzando una pinzetta (nei negozi di casalinghi trovi quelle specifiche per il pesce).

2 Usa il coltello giusto

Per eliminare la pelle o sfilettare il salmone, ridurlo a cubetti o prepararlo per il sushi, attrezzati con il coltello giusto. La lama deve essere lunga, sottile, flessibile e molto affilata, meglio se alveolata: il taglio ondulato crea alcune sacche d'aria, così anche le fette più fini non rimangono attaccate alla lama.

3 Togli la pelle

Disponi il filetto sul tagliere con la pelle verso il basso, tienila tesa con la carta da cucina e, partendo dal lato della coda, eliminala con il coltello. Fai scorrere la lama fra pelle e polpa, mantenendola il più possibile aderente alla pelle.

TERRINA di coniglio

Da servire come raffinato antipasto o secondo, richiede una lunga lavorazione, ma puoi prepararla in anticipo

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
500 g di polpa di coniglio
200 g di polpa di coniglio tritata
1 bicchiere di aceto bianco
3 bicchieri di spumante secco
2 cipolle
1 carota
1 costa di sedano
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
2 scalogni
1 foglia d'alloro
15 fettine di pancetta affumicata
olio extravergine d'oliva
senape di Digione delicata
farina
Cognac
30 g di gelatina in fogli
1 litro di brodo vegetale
sottaceti per la guarnizione
sale e pepe anche in grani
Per la composta di pere:
1 kg di pere Kaiser mature
500 g di zucchero
1 cucchiaio di senape rustica
pepe rosa in grani

① Fai marinare la carne

Metti l'aceto in una pentola con lo spumante, la carota, 1 cipolla e il sedano a fettine, l'aglio spellato, 1 rametto di prezzemolo, sale e pepe in grani. Porta a ebollizione, spegni e fai raffreddare. Unisci 2 cucchiai d'olio e 1 di senape. Taglia la carne di coniglio a striscioline, mettila in una ciotola, versaci sopra la marinata preparata e lascia riposare per 2 giorni in frigo, mescolando di frequente.

Riempi la terrina ②

Spella gli scalogni e la cipolla rimasta, tritali con il prezzemolo restante, unisci sale, pepe e una spruzzata di Cognac. Mescolali con la carne tritata. Fodera una terrina da litro con carta da forno bagnata e strizzata e riempila a strati, alternando il mix preparato con le striscioline scolate dalla marinata e le fettine di pancetta. Sistema la foglia d'alloro a metà altezza e termina con uno strato di pancetta.

③ Compatta gli strati

Premi il contenuto della terrina con il palmo della mano e batti il recipiente sul piano di lavoro per eliminare eventuali bolle d'aria. Bagna con 3 cucchiai d'acqua e chiudi il recipiente con il coperchio.

saperne di più

cosa sono LE TERRINE

Il termine "terrina" indica preparazioni di origine francese fatte a base di carne, pesce o verdure che prendono il nome dallo stesso recipiente in terracotta o ceramica nel quale vengono cotte a bagnomaria nel forno, per poi essere servite nello stesso contenitore o sformate. Possono essere anche in crosta quando il ripieno, solitamente ridotto in paté, viene racchiuso in un guscio di pasta. In questo caso le terrine vanno cotte al forno normalmente, in modo da farle dorare esternamente.

Effetto mosaico

Quando componi gli strati, disponi le listarelle di carne nel modo più simmetrico e regolare possibile, così al taglio le fette risulteranno tutte simili.

Gira pagina e segui la ricetta

5 Sforma e pressa

Togli il coperchio ed elimina l'eventuale liquido in eccesso. Lascia intiepidire, estrai il contenuto, togli la carta da forno, rimettilo nella terrina, appoggiaci sopra un cartoncino rigido tagliato in misura, mettici sopra un peso e lascia raffreddare completamente.

4 Sigilla lo stampo

Prepara un impasto morbido con farina e acqua (in proporzione di 2 a 1) e spennellalo sui bordi del coperchio: il vapore che si formerà durante la cottura rimarrà all'interno, mantenendo la carne morbida e succosa. Cuoci a bagnomaria nel forno già caldo a 180° per 1 ora e mezza. Al termine, picchietta in più punti l'impasto (che sarà diventato duro) con il manico di un coltello, fai scorrere la lama lungo i bordi e stacca i pezzi.

6 Completa con la gelatina

Intanto, fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti, scolala, strizzala e falla sciogliere in metà del brodo caldo. Incorpora il brodo rimasto, freddo, e fai raffreddare in frigo finché avrà la consistenza dell'olio. Togli pesi e cartoncino dalla terrina, guarnisci la superficie con i sottaceti a fettine, versa la gelatina, copri con il coperchio e fai rassodare in frigo per 2-3 ore.

consigli utili

COTTURA E RIPOSO

La cottura a bagnomaria nel forno permette al calore di penetrare lentamente e in modo più uniforme. Trasferisci la terrina chiusa con il coperchio e sigillata in una teglia da forno a bordi alti e versavi acqua calda fino a raggiungere i 2/3 dell'altezza della terrina. Non rinunciare al successivo riposo in frigorifero: è fondamentale per fare assestare bene gli strati e amalgamare i sapori.

7 Pulisci le pere

Sbuccia le pere, tagliale a metà, elimina il torsolo, aiutandoti con uno scavino, e riduci la polpa prima a listarelle e poi a dadini.

L'alternativa

Puoi sostituire la composta di pere con la sola senape o mostarda di Cremona, che trovi già pronta anche al super. Viene fatta con frutta mista candita con sciroppo di zucchero e senape, che le regala una nota piccantina.

Cuoci la composta 8

Porta a ebollizione mezzo dl d'acqua insieme allo zucchero. Unisci i dadini di pera e lasciali cuocere dolcemente, finché lo sciroppo si sarà consumato quasi del tutto.Togli dal fuoco e incorpora la senape e i grani di pepe rosa pestati grossolanamente; mescola e lascia raffreddare. Servi la composta per accompagnare la terrina affettata.

la ricetta in più

Terrina al Cognac

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 40 minuti

400 g di spezzatino di coniglio disossato - 100 g di burro - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 rametto di rosmarino - 1 foglia d'alloro - 2 bicchieri di vino bianco secco - Cognac - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci la carota, il sedano e la cipolla, tritali con gli aghi del rosmarino e soffriggili in una casseruola con una noce di burro e 2 cucchiai d'olio; aggiungi l'alloro e la carne. Falla rosolare, salala, pepala, bagnala con il vino e cuoci a fuoco moderato per circa 40 minuti. Togli dal fuoco, elimina l'alloro e lascia intiepidire.
Sgocciola la carne dal fondo di cottura e tritala con una mezzaluna. Frulla il burro rimasto, tagliato a pezzetti, con il fondo di cottura e 2 cucchiai di Cognac, amalgama alla crema ottenuta la carne tritata e, se necessario, regola di sale.
Trasferisci il composto in una terrina ovale, livella bene la superficie con una spatola, copri con pellicola e fai rassodare in frigo per almeno 3 ore. Accompagna la terrina con fettine di pane tostato.

brioche GASTRONOMICA

Ispirata alla versione salata del panettone **milanese,** è perfetta per un buffet o come antipasto per il cenone

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
1 pan brioche di 350 g pronto
120 g di burro
sale

Per la crema verde:
80 g di rucola
2 caprini
erba cipollina
1 cucchiaino di foglie di maggiorana

Per la crema rossa:
10 pomodori secchi
la scorza grattugiata di 1/2 limone
150 g di ricotta di pecora

Per la crema rosa:
120 g di prosciutto di Praga
60 g di mascarpone
aceto balsamico

Per la crema di funghi:
200 g di porcini surgelati
1 spicchio d'aglio
timo
8 nocciole tostate
burro
1 cucchiaio di pangrattato
sale

1 Affetta il pan brioche

Con un coltello dalla lama lunga e seghettata, taglia il pane in 4 fette nel senso della lunghezza, esclusa la calotta. Con l'aiuto delle fruste elettriche, monta il burro con poco sale finché diventerà spumoso; dividilo in 4 parti uguali.

Fai la crema verde 2

Lava le foglie di rucola, asciugale e tritale nel mixer con 2 cucchiai di erba cipollina pulita e tagliuzzata, i caprini e le foglie di maggiorana. Mescola il trito a una parte del burro montato.

3 Prepara le altre tre creme

Per la crema rossa, sbollenta i pomodori per 3 minuti, asciugali, tritali nel mixer e mescolali con la scorza di limone e la ricotta. Incorpora una dose di burro. Per la crema rosa, trita nel mixer il prosciutto e incorporalo alla terza dose di burro e al mascarpone. Unisci qualche goccia di aceto balsamico e mescola. Per la crema di funghi, fai saltare in padella i funghi scongelati con poco burro, l'aglio spellato, il timo e un pizzico di sale. Tritali nel mixer con le nocciole e il pangrattato e mescolali all'ultima dose di burro.

4 Farcisci e ricomponi

Spalma la crema rossa su una fetta e sulle altre, rispettivamente, la crema di funghi, quella verde e quella rosa. Ricomponi il pane e chiudilo con la calotta. Cospargi, se ti piace, con il sesamo e metti in frigo per 2 ore.

impara con noi

pan brioche *FATTO IN CASA*

Sciogli 1/2 cubetto di lievito di birra con 70 ml di latte tiepido e un pizzico di zucchero. Metti nella ciotola dell'impastatrice 175 g di farina 00, 200 g di farina manitoba, 50 g di zucchero e un pizzico di sale. Unisci il mix di latte e lievito, 80 ml di panna fresca, 3 albumi e lavora con il gancio fino a che l'impasto sarà liscio e si staccherà dalle pareti della ciotola; lavoralo un po' sul piano di lavoro con poca farina, rimettilo nella ciotola, copri con un telo e fai lievitare per 6-8 ore. Riprendi l'impasto, dividilo in 4 porzioni e forma 4 palline. Imburra uno stampo a cassetta di 22x10 cm e foderalo con carta da forno; sistemaci le palline e lasciale lievitare per circa 2 ore. Spennella la superficie della brioche con 1 tuorlo sbattuto e inforna a 170° per 35-40 minuti.

orata IN CROSTA di patate

Pesce saporito in un guscio croccante e dorato, da servire con una sfiziosa salsa a parte

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
2 orate da 500 g già eviscerate
6 patate medie
3 cucchiai di prezzemolo tritato
1 rametto di rosmarino
1 rametto di timo
1 foglia d'alloro
1 limone non trattato
1/2 bicchiere di vino bianco secco
burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

① Prepara la marinata

Pulisci il timo e l'alloro e tritali con gli aghi di rosmarino. Emulsiona 3 cucchiai d'olio con il vino, il trito di erbe e una macinata di pepe.

Partendo dalla coda, fai scorrere verso la testa, più volte e su entrambi i lati dei pesci, la lama di un coltello. Taglia via le pinne dorsali e ventrali con forbici da cucina, poi lava bene i pesci, dentro e fuori, sotto l'acqua fredda corrente.

un po' di storia

specialità PUGLIESE *rivisitata*

Questa ricetta può essere considerata l'elaborazione di un piatto tipico della nostra tradizione regionale: l'orata alla pugliese. Il pesce intero viene disposto nella teglia tra due strati di patate tagliate a fette e cosparse con un trito di aglio e prezzemolo, con l'aggiunta di abbondante pecorino grattugiato. Contrariamente alla regola che prevede di non accostare il formaggio al pesce, il risultato è un secondo mare-monti succulento e saporito.

Anche sui lati

Con la punta di un coltello, incidi la pelle dell'orata anche lungo il dorso e la pancia: sarà più facile eliminarla.

③ Incidi la pelle

Incidi la pelle subito sotto la testa, partendo dal centro: sollevane un lembo con la punta di un coltello tutto intorno all'attaccatura della testa, sotto le branchie.

orate d'allevamento

La quasi totalità delle orate in vendita arriva da allevamenti, in Italia o all'estero. Le caratteristiche dell'acqua dove vivono e il tipo di mangime sono fondamentali per il sapore e la qualità delle carni. I migliori allevamenti italiani, di solito in mare aperto, contrassegnano i singoli pesci con il proprio marchio. Al momento dell'acquisto, controlla la zona di provenienza, sempre indicata in etichetta.

120

CALORIE PER 100 G

L'orata è ricca di proteine, di sali minerali (calcio, fosforo, iodio, ferro) e di acidi grassi Omega 3, benefici per la salute cardiovascolare.

Togli la pelle ④

Afferra un lembo di pelle con un telo pulito e staccala dalla polpa, tirandola dolcemente verso la coda. Volta il pesce sull'altro lato e ripeti l'operazione. Spella la seconda orata nello stesso modo.

Fai insaporire ⑤

Sistema i pesci spellati in un largo piatto leggermente fondo. Spennellali dentro e fuori con un po' della marinata preparata e lasciali riposare per almeno mezz'ora, in modo che si insaporiscano bene.

Fette regolari

Per affettare le patate ottenendo rondelle di uguale spessore, l'ideale è utilizzare una mandolina. Se non la possiedi, utilizza un pelapatate ad archetto oppure un coltellino a lama liscia e molto affilata.

Cuoci le patate ⑥

Sbuccia le patate, lavale, asciugale e tagliatele a rondelle di 4-5 mm di spessore; cuocile a vapore per 4-5 minuti e poi falle raffreddare su carta da forno.

7 Prepara le sagome

Sistema metà delle rondelle su una placca foderata con carta da forno unta d'olio, formando due sagome larghe e lunghe quanto i pesci; salale, pepale e cospargile con un filo d'olio. Sgocciola le orate e sistemale sul fondo di patate.

8 Completa la crosta e fai la salsa

Disponi sui pesci le rondelle rimaste, accavallandole leggermente, come squame; spennellale d'olio e salale. Copri testa e coda con fogli di alluminio, unisci la marinata e inforna per 10 minuti a 200° e per altri 10 a 180°. Spennella con poco burro fuso e fai dorare sotto il grill. Servi i pesci con una salsa a parte, fatta emulsionando 3 cucchiai d'olio con il fondo di cottura, il prezzemolo, il succo del limone e la scorza a filetti.

Filetti in crosta di zucchine

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

4 filetti di orata di circa 150 g ciascuno - 2 zucchine - 1 cespo di scarola - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Immergi i capperi in una ciotola d'acqua tiepida. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a fettine sottili con una mandolina o con l'affettatrice. Elimina il torsolo della scarola e sfogliala. Riduci le foglie a pezzettoni, lavale e asciugale. Schiaccia e spella l'aglio. **Fodera la placca** con un foglio di carta da forno unto d'olio. Adagiaci i filetti dalla parte della pelle, salali e pepali. Coprili con le fettine di zucchina, leggermente sovrapposte, spolverizza ancora con sale e pepe, irrora con un filo d'olio e inforna a 180° per 10 minuti. **Scalda una padella** e aggiungi lo spicchio d'aglio, la scarola e i capperi sgocciolati e asciugati. Spolverizza di sale e pepe e cuoci a fiamma media con il coperchio per 10 minuti unendo, se serve, poca acqua calda. Elimina l'aglio e irrora con poco olio. Suddividi i filetti e la scarola nei piatti e servi.

preparo e congelo

DI MAURO COMINELLI

PER SERVIRE
Fai scongelare il cotechino in galera a temperatura ambiente. Disponilo in una teglia con poco olio e burro e mettilo in forno già caldo a 220° per 5 minuti. Regola di sale, pepa, sfuma con 1 dl di vino bianco, abbassa la temperatura a 180° e cuoci per circa 1 ora.

passo a passo

Cotechino in galera

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 cotechino precotto da 500 g - 600 g di fesa di vitello in una fetta sottile - 400 g di spinaci surgelati - 1 spicchio d'aglio - 3 uova - grana padano grattugiato - vino bianco - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Cuoci il cotechino come spiegato sulla confezione; scolalo, lascialo intiepidire e taglia la busta che lo contiene. Elimina il liquido grasso che si è formato e spellalo. Scalda un filo d'olio e una noce di burro in una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato. Unisci gli spinaci ancora surgelati e cuoci per 5-6 minuti con il coperchio e a fiamma vivace. Togli il coperchio, regola di sale, profuma con una macinata di pepe e prosegui la cottura per altri 3-4 minuti. Elimina l'aglio, trasferisci gli spinaci in un colino e lasciali sgocciolare e raffreddare.
2 Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con 2 cucchiai di grana padano. Scalda poco burro e olio in una padella antiaderente di 24 cm di diametro, versa il composto di uova e cuoci per 2-3 minuti. Gira la frittata e cuocila per un paio di minuti anche dall'altra parte. Sgocciola la frittata sul tagliere e lasciala raffreddare.
3 Disponi la fesa fra due fogli di carta da forno e appiattiscila con il batticarne. Togli la carta superiore e metti la frittata sopra la carne, copri con gli spinaci ben strizzati e poni al centro il cotechino. Arrotola la carne sul ripieno, aiutandoti con la carta da forno sottostante; elimina la carta e fissa il tutto con giri di spago da cucina. Avvolgi il cotechino in galera in alluminio e metti in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Trasferisci lo stampo in frigorifero per 15 minuti. Intanto fai fondere 150 g di cioccolato fondente con 2-3 cucchiai di panna. Togli la pellicola dallo stampo, rovescia il semifreddo di panettone su un piatto di portata, fai colare poco alla volta il cioccolato fuso sulla sua sommità, lascia che si solidifichi, cospargi con cacao amaro e servi subito.

Semifreddo al panettone

Preparazione **40 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

500 g di panettone - 200 g di torrone alle mandorle - 50 g di zucchero - 4 tuorli - 2 albumi - 1 limone - 500 g di mascarpone - liquore all'amaretto

1 Trita finemente il torrone. Monta gli albumi con le fruste elettriche a neve ben ferma con qualche goccia di succo di limone. Monta a lungo i tuorli con lo zucchero finché saranno gonfi e chiari e amalgama il mascarpone ben freddo e il torrone tritato. Unisci infine gli albumi mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, per non smontarli.
2 Taglia il panettone in modo da ottenere tante fette di 2-3 cm di spessore. Fodera uno stampo semisferico con la pellicola per alimenti e coprilo con le fette di panettone, cercando di non lasciare spazi vuoti. Spennella il panettone con il liquore.
3 Farcisci il dolce con la crema di mascarpone preparata e chiudi con altre fette di panettone in misura, spennellate con il liquore. Chiudi lo stampo con la pellicola e metti in freezer al massimo per 1 settimana.

FOTO DIMAURO PADULA

con il **microonde**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Fondi di carciofo ripieni

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 carciofi - 1 limone - 1 scalogno - 150 g di pecorino non troppo stagionato - pangrattato - 1 uovo - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Separa i gambi dei carciofi, spellali con un pelapatate e trasferiscili in una ciotola d'acqua fredda con il succo del limone. Togli le punte e le foglie più dure degli ortaggi e arrotonda il fondo con uno spelucchino. Allarga le foglie con le dita ed elimina l'eventuale fieno con uno scavino. Immergi anche i fondi nell'acqua.

2 Sgocciola i gambi, tagliali a pezzettini e mescolali in una ciotola con lo scalogno tritato. Aggiungi poca acqua, chiudi con la pellicola, pratica dei forellini e cuoci nel microonde a media potenza per 5 minuti. Fai raffreddare e mescola il tutto con il pecorino grattugiato, l'uovo, il prezzemolo tritato, sale, pepe e pangrattato sufficiente a ottenere un mix compatto, ma ancora morbido.

3 Distribuisci il ripieno nei fondi di carciofo sgocciolati e disponili in una teglia a bordi alti che possa andare nel microonde. Miscela in un bicchiere 1 dl d'acqua, 2 cucchiai d'olio e sale. Versa il liquido sul fondo della teglia. Chiudi con la pellicola, bucherellala e cuoci nel forno a 750 W per circa 15 minuti. Lascia riposare per 2 minuti e servi.

LA COTTURA TRADIZIONALE
Pulisci i carciofi come spiegato. Taglia i gambi a pezzetti e falli stufare per 10-12 minuti con lo scalogno tritato e poco olio in una padella con il coperchio unendo di tanto in tanto poca acqua calda. Farcisci i fondi e mettili in piedi in una asseruola unta con poco olio, versa 1 dl d'acqua, chiudi e cuoci per 30 minuti, unendo sempre poca acqua calda. Se ti piace, passali sotto il grill del forno per 2 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Segui il punto 1 e 2 usando una grande casseruola al posto della pentola a pressione. Una volta riuniti tutti gli ingredienti, cuoci a fuoco basso per circa 3 ore, unendo poca acqua calda alla volta se necessario. Non mescolare, ma smuovi la casseruola.

Casoeûla sgrassata

Preparazione **30 minuti**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

1 verza - 8 salamini, tipo verzini - 12 costine di maiale - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 200 g di passata di pomodoro - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Lava la verza e sfogliala. Porta a ebollizione abbondante acqua nella pentola a pressione e immergi le foglie di verza, poche alla volta per 2-3 minuti; sgocciolale man mano in uno scolapasta, lasciale raffreddare e spezzettale grossolanamente. Bucherella i verzini e taglia a metà le costine, immergili nell'acqua bollente dove hai scottato la verza per 10 minuti e sgocciolali con un mestolo forato.

2 Tieni da parte 1 bicchiere dell'acqua di cottura, elimina l'altra e sciacqua la pentola. Monda la cipolla, la carota, la costa di sedano e trita tutto. Scalda poco olio e una noce di burro nella pentola e fai appassire le verdure tritate, unisci le costine e rosolale per 4-5 minuti. Aggiungi anche i salamini e la verza e lascia insaporire per altri 2-3 minuti. Miscela la passata di pomodoro con l'acqua tenuta da parte e versala nella pentola.

3 Chiudi con il coperchio e alza il fuoco al massimo. Quando la valvola sibila, abbassa il fuoco dal minimo e cuoci per circa 1 ora e 30 minuti. Spegni e fai sfiatare il vapore. Apri la pentola a pressione, regola di sale e pepe e fai asciugare il fondo di cottura per qualche minuto. Servi la casoeûla ben calda a piacere con la polenta.

FOTO DI MAURO PADULA

Marie Ange
DiCosta®
La Grande Pasticceria Siciliana
"Collezione Carillon"
"La dolce differenza"
DI COSTA S.p.A.
www.dicosta.it

bontà dal **macellaio**

DI **PAOLA MANCUSO**

anatra

È una carne molto pregiata, dal gusto deciso, preferita nei giorni di festa. Intera, viene preparata per arrosti scenografici (come tacchino e pollo), ma si trova anche tagliata in parti come **petto** e **coscia**. In commercio, oltre alle specie selvatiche (germano reale, alzavola) sono più diffuse le cosiddette anatre domestiche "da cortile", come la Pechino e la **muschiata** (o muta). Le anatre domestiche sono di gusto meno spiccato e più pesanti: i maschi arrivano fino ai 3 chili, le femmine poco meno. La loro carne, di colore rosso scuro, ha un certo contenuto di **grasso**, concentrato sotto la pelle. Soprattutto negli arrosti, questo si scioglie e mantiene la carne **morbida** e **succosa**, e nello stesso tempo crea una crosticina dorata e croccante. Se preferisci preparazioni più leggere, puoi scolare il fondo di cottura dopo circa 15 minuti.

Arrosti eleganti

Se la cuoci intera, per mantenerla in forma, fissa le estremità delle cosce tra loro, legandole con spago da cucina, in modo che restino aderenti al busto. Prima di portarla in tavola, elimina lo spago.

LO SAPEVI CHE...

VIENE CLASSIFICATA COME "CARNE ROSSA"

SE CUCINI solo il petto

Simile a una grossa bistecca, va cotto lasciandolo rosato all'interno. Non eliminare la pelle, ma incidila con tanti tagli, formando una griglia, senza arrivare alla polpa. Cuoci il petto in una padella ben calda, adagiandolo dalla parte della pelle, senza olio o burro: è sufficiente il grasso della carne stessa. Quando sarà dorato, giralo con una pinza e cuoci l'altro lato. Puoi deglassare il grasso che rimane nella padella con un liquido alcolico e ottenere una salsina d'accompagnamento.

Come pulirla

Intera o a pezzi, è importante eliminare dalla pelle tutti i residui di piume che possono essere rimasti attaccati: eliminali aiutandoti con una pinzetta.

160

CALORIE OGNI 100 G

Molto energetica, è una carne abbastanza grassa (8 g di lipidi), con un buon contenuto di proteine (21 g) e di ferro (1,3 mg), consigliata ai soggetti anemici.

L'aneddoto

La famosa ricetta dell'anatra all'arancia non ha origini francesi, come si crede, ma toscane. Fu Caterina de' Medici a farla conoscere Oltralpe, quando andò sposa a Enrico II, re di Francia.

Teglia al vin santo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **2 ore e 30 minuti**
Dosi per **6 persone**

1 anatra già pulita e a pezzi - 1 bicchierino di Cognac - 50 g di prosciutto in 1 sola fetta - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano -4 rametti di mirto - 2 bicchieri di vin santo - 400 g di patate - 2 foglie d'alloro - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine di oliva - 200 g di meline selvatiche - sale - pepe

Scalda sul fuoco una teglia che possa andare anche in forno e facci rosolare i pezzi d'anatra utilizzando il suo stesso grasso. Quando avranno preso colore, bagna con il Cognac.
Trita finemente il prosciutto, la cipolla, la carota e la costa di sedano. Unisci alla carne rosolata il trito, sale, pepe, 3 rametti di mirto e prosegui la cottura nel forno già caldo a 180° per 2 ore, bagnando spesso la carne con il vin santo (se tende a seccarsi, coprila con un foglio di carta da forno).
Metti in una seconda teglia le patate ben lavate, ma non sbucciate, con il mirto rimasto, l'alloro, l'aglio, una presa di sale e 3 cucchiai d'olio; cuocile nel forno per 30 minuti. Quando le patate sono quasi pronte, aggiungi le meline selvatiche e cuoci ancora per 10 minuti. Servi la carne e il contorno nappati generosamente con il fondo di cottura sgrassato.

Arrosto alle castagne

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **6 persone**

1 anatra da 1,5 kg già pulita - 500 g di castagne - 4 fette di pancarré - 30 g di grana padano grattugiato - 1 uovo - 1/2 bicchiere di latte - 40 g di burro - 1 mazzetto di prezzemolo - 4 rametti di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Pulisci l'anatra, asportando le piumette residue con una pinzetta. Sciacquala e asciugala dentro e fuori con carta da cucina. Incidi le castagne con un coltello affilato e falle arrostire in una padella a fuoco medio per 10 minuti. In alternativa, disponile sulla placca e infornale a 200° per circa 15 minuti. Quindi sgusciale e privale della pellicina. Per abbreviare i tempi, utilizza castagne surgelate, già lessate.

2

Spezzetta il pancarré, raccoglilo in una ciotola, bagnalo con il latte e spappolalo. Trita le foglie del prezzemolo pulito con gli aghi di 1 rametto di rosmarino e l'aglio spellato. Mescola il pancarré con l'uovo, 300 g di castagne cotte spezzettate (tieni le altre intere per guarnire), il grana, il burro e il battuto di aromi. Regola di sale e profuma con una macinata abbondante di pepe.

3

Farcisci l'anatra con il ripieno preparato e chiudi l'apertura con spago da cucina. Informa a 200° per 1 ora e mezzo circa, eliminando di tanto in tanto un po' del grasso che si raccoglierà sul fondo della pirofila. Porta in tavola l'anatra guarnita con il rosmarino rimasto e le castagne intere tenute da parte. Servila a pezzi, con un po' di ripieno.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

VAL D'OCA
LE "RIVE" CA' VAL

Una confezione dorata che abbina Rive di Col San Martino Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. – Brut e Rive di Colbertaldo Valdobbiadene Superiore D.O.C.G. – Extra Dry, è ideale per un dono raffinato. È così che il Gruppo Cantina Produttori Valdobbiadene "veste" per le feste due dei suoi migliori Prosecco Superiore D.O.C.G. a marchio CA' VAL. Rive di Colbertaldo Valdobbiadene Superiore D.O.C.G. – Extra Dry è un vino dal sapore morbido e armonico, gradevolmente fresco, è versatile in cucina, sposandosi perfettamente con ogni antipasto e con piatti a base di pesce, crostacei e carni bianche. Rive di Col San Martino Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. – Brut è uno spumante dall'armonico aroma che racconta tutta l'unicità del territorio dal quale proviene e che esprime il meglio di sé degustato in abbinamento a pietanze a base di pesce o aperitivi.

FIOR DI LOTO
NOVITÀ

Anche quest'anno Fior di Loto porta sulle tavole natalizie tante novità biologiche tra le quali il Dolce Natale nelle due versioni di farro con uvetta e con zenzero candito.
Realizzato con pasta madre e senza ingredienti di origine animale, è perfetto anche per i consumatori vegani.

CONSORZIO ZAMPONE E COTECHINO MODENA IGP
COTECHINO E ZAMPONE MODENA IGP

Il Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP custodisce gelosamente gli oltre 500 anni di storia di queste eccellenze tutte italiane.
Lavora ogni giorno per assicurare il rispetto dell'antica ricetta e, attraverso scrupolosi controlli e l'uso di ingredienti di prima scelta, consente di portare in tavola tutto il gusto, la qualità e il calore della tradizione. Cotechino e Zampone Modena IGP sono senza lattosio, senza glutammato aggiunto e solo con aromi naturali.

PIRCHER
ACQUAVITE DI PERE WILLIAMS CHRIST

Pircher propone come idea regalo un classico intramontabile, il suo primo e più antico prodotto: l'acquavite di pere Williams. Dalla grande armonia e fragranza, l'acquavite di pere Williams di Pircher è ottenuta selezionando pere Williams fresche e mature, rispettando il metodo di lavorazione tradizionale. Pircher realizza e imbottiglia l'acquavite di pere Williams garantendo la massima qualità, senza utilizzare aromi e additivi, per un distillato dal gusto pieno ma delicato.
Per informazioni: www.pircher.it.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
È IL PIÙ GROSSO CROSTACEO DEL MEDITERRANEO

Un'arma di difesa
A differenza dell'aragosta, l'astice ha grosse chele, diverse tra loro, che gli servono per catturare le prede o per difendersi.

astice

È un crostaceo di dimensioni notevoli (fino a 40 cm), rinomato per le sue **carni sode**, di colore bianco-rosato e di sapore delicato, ma più intenso rispetto a quelle dell'aragosta, con la quale viene spesso confuso, ma dalla quale si distingue per le chele. La specie che vive nel Mediterraneo (*Homarus gammarus*) è ormai diventata sempre più rara e costosa, così, per far fronte alla forte richiesta, in pescheria si trovano soprattutto astici **pescati nell'Atlantico** (*Homarus americanus*); si riconoscono per il colore nero-bluastro uniforme, mentre quelli mediterranei hanno screziature gialle sul dorso. Tuttavia, dopo la cottura è difficile distinguerli, perché il carapace diventa di colore aranciato-rosso. Facilmente deperibili, gli astici vengono **venduti vivi** (con le chele legate da un grosso elastico), oppure surgelati, anche precotti.

LA GIUSTA cottura

Il metodo più diffuso è la bollitura, che deve essere sempre breve per evitare che la polpa risulti asciutta e gommosa. I tempi variano a seconda del peso dell'astice: 5-7 minuti per quelli di mezzo chilo, 10-12 per quelli fino a 800 g. Un indicatore è comunque il colore della corazza: se vira al rosso, l'astice ha raggiunto il giusto grado di cottura.

COME PULIRLO

Una volta cotto, staccate la testa e tagliate la corazza con le forbici lungo entrambi i lati; eliminatela e prelevate la polpa. Estraetela anche dalle chele, battute leggermente con un batticarne, e dalla testa, tagliata a metà.

90

CALORIE PER 100 G

Fonte di proteine e di grassi benefici (gli Omega 3), purtroppo l'astice contiene quantità elevate di colesterolo, per questo non va consumato in quantità eccessive.

Il trucco

Per evitare che la coda si arricci in cottura, lega gli astici a un cucchiaio di legno, oppure infilzali con un lungo spiedino partendo dal centro della coda prima di immergerli nell'acqua bollente. In questo modo sarà anche più facile estrarre la polpa dalla corazza.

Linguine con pancetta e cacciucco

Preparazione **35 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di linguine - 1 astice - 80 g di pancetta affumicata a fette - 1 pomodoro - 1 cipolla rossa - 100 g di sedano verde - 1 spicchio d'aglio - 1 dl di brodo ristretto di pesce - 40 g di pecorino grattugiato - 1 ciuffo di maggiorana - peperoncino - curry - paprika - 2 dl di Vernaccia - olio extravergine di oliva - sale

Fai tostare la pancetta sotto il grill, trasferiscila su un tagliere e sminuzzala. Spella la cipolla, tritala e falla soffriggere con 1 cucchiaio d'olio, il pomodoro a pezzetti e un pizzico di peperoncino. Sfuma con poca acqua, unisci la pancetta e cuoci per 20 minuti. Frulla, passa al colino e incorpora la maggiorana tritata, il pecorino e un filo d'olio.
Cuoci l'astice a vapore per 5 minuti. Sguscialo e riduci la polpa a tocchetti. Fai dorare l'aglio con filo d'olio, levalo, unisci il sedano a listarelle, l'astice, una presa di paprika, una di curry e una di sale. Sfuma con il vino e unisci il brodo di pesce caldo.
Lessa le linguine, scolale, condiscile con la crema preparata e servile, arrotolate, sopra il cacciucco di astice preparato.

Gratin con agrumi e ribes

Preparazione **20 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 astici surgelati - 60 g di burro - 100 g di pangrattato - 80 g di ribes - 1 arancia non trattata - 1 lime non trattato - 8 kumquat non trattati - 1 mazzetto di erba cipollina - sale

STEP BY STEP

1. **Fai scongelare gli astici** in frigo per circa mezza giornata. Scottali per circa 3 minuti in acqua bollente salata, sgocciolali e lasciali raffreddare. Dividili a metà nel senso della lunghezza, tagliando il guscio con forbici da cucina e le code con un coltello. Sistemali su una placca foderata con carta da forno.

2. **Lava l'arancia e il lime,** asciugali e grattugia la scorza di 1/4 dell'arancia e di mezzo lime. Trita una manciatina di erba cipollina. In un pentolino, lavora il burro con il trito preparato, le scorze grattugiate e un pizzico di sale, poi fallo fondere a fuoco dolcissimo.

3. **Distribuisci il pangrattato** sugli astici solo nella parte della testa e poi irrorali con il burro sia sulle code, sia sulle teste. Completa con l'erba cipollina rimasta, tagliuzzata, aggiungi nella teglia i kumquat, l'arancia e il lime tagliati a spicchietti e passa il tutto sotto il grill del forno per 2 minuti. Dopo il primo minuto, sistema il ribes a grappolini sugli astici. Servi tiepido.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

COL SANDAGO
PREZIOSE CONFEZIONI PER LE FESTE

Le bollicine di Col Sandago si propongono anche in formato Magnum con la pregiata bottiglia con un decor in rilievo che riprende, stilizzate, le linee del dipinto "Prospettiva 1" di Martino Zanetti ed etichette laminate, richiamo alla preziosità del vino in esse custodito. Contenute in astucci con rifiniture metallizzate, che riprendono i colori delle etichette, si propongono come regalo distintivo e sempre apprezzato. Grande protagonista delle tavole più eleganti e aperitivo ideale è Wildbacher Brut Rosè in cui dal colore al profumo, la tonalità del rosa è protagonista, con evidenti note di fragolina di bosco e petalo di rosa che donano al naso e al palato un aroma ampio, fruttato e floreale.

DESPAR
PANETTONE CON FARINA INTEGRALE

Despar presenta, all'interno della propria linea Premium, il Panettone con farina integrale. Realizzato con farina di grano tenero integrale è ottenuto con un processo di lievitazione che prevede l'utilizzo di lievito madre naturale. Ha una forma bassa ed è arricchito con uvetta sultanina e scorze d'arancia candite che gli conferiscono il goloso sapore del dolce caratteristico delle feste Natalizie

G.H. MUMM
MUMM CORDON ROUGE

Da stappare per un brindisi, da servire in coppa per un aperitivo, da degustare in un bicchiere da vino bianco con piatti di pesce, memorabile in una flûte accompagnato da foie gras. Perlage ricco e vibrante, colore giallo paglierino a testimoniare l'energia e il vigore della cuvée. Il palato è perfettamente bilanciato dalla frutta fresca e arrotondato da note di caramello che ne protraggono l'intensità. Il finale è indimenticabile.

LA SASSELLESE
DONI GOLOSI

Per le feste La Sassellese propone le proprie delizie in confezioni regalo che evocano atmosfere vintage. Tra le confezioni di latta ci sono quelle con gli Amaretti morbidi creati con gli ingredienti della ricetta tradizionale: mandorle, mandorle di albicocca, albume d'uovo e zucchero. Senza glutine e senza conservanti. Oltre all'Amaretto tradizionale, troviamo l'Amaretto Morbido ricoperto al cioccolato e il bacio di Sassello, due piccoli e golosi biscotti emisferici a base di nocciole, saldati fra loro da goloso cioccolato. Vengono realizzati con ingredienti accuratamente selezionati, tra cui spiccano le "Nocciole Piemonte IGP".

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it
(ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"La carne di coniglio è da riscoprire: magra, saporita, ricca di virtù nutritive. Questa ricetta gustosa mi ha davvero soddisfatta!"

"I colori sono la mia continua fonte di ispirazione ed energia! Sembra fatto apposta per me questo pan brioche con strisce a tinte decise".

"Gamberi e carciofi riempiono il guscio di pasta fillo donandogli l'aspetto della corolla di un fiore. Pensare che l'ho preparata in meno di un'ora!"

"La farina di mandorle, il cardamomo, lo zenzero, i datteri, i pistacchi, la melagrana... ogni boccone di questo dolce mi ha portata tra l'Africa e l'Oriente".

"Se cerchi un modo di far amare le verdure ai bambini non potrai credere al successo di queste lasagne: cremose dentro, croccanti in superfice, buone dappertutto!"

29 idee CON IL MIELE

tutte da provare con verdure, risotti, spiedini, arrosti, pesce e ovviamente tanti ottimi dolci

salsicce...

... con semi di finocchio, a punta di coltello, piccanti. E poi salamelle, luganega, verzini, cucinati al forno, grigliati, spadellati in abbinamenti originali e gourmet

pasta e patate

Una e molte: divertiti a scoprire in quante varianti si possa preparare questa gustosa e nutriente ricetta della tradizione cambiando di volta in volta il tipo di tubero e la tecnica di cottura: lessata, al forno, fritta, risottata...

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

la passione in cucina.

È lei che ci guida in tutto ciò che facciamo.

Passione... per l'ora del tè! Felicità è rilassarsi con una bella tazza di tè. Il bollitore della linea Perfecta Cream ha il fascino delle cose di una volta e mette allegria in cucina: quando l'acqua bolle, ti avvisa con il suo fischio! Perfetto per riscaldare l'acqua per tè, caffè, tisane, va anche sul piano a induzione. Il nostro motto è "la passione in cucina": quando hai gli strumenti giusti, è più facile metterne un pizzico in tutto ciò che fai.